මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය

ද්විතීය භාගය

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය

ද්විතීය භාගය

ධර්ම දේශනා 11-21 දක්වා

(කායානුපස්සනාව)



මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය
උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය, ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්ම දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය
ද්විතීය භාගය

පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2018

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 3339193
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN 978-955-4877-03-0

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පටුන



පෙරවදන

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය දෙවන වෙළුම දෙරට වඩන මේ අවස්ථාවේදී සිහියට නැගෙන්නේ පළමුවන වෙළුම සඳහා සම්පාදක මණ්ඩලය ගත් ප්‍රයත්නය හා එයින් ලත් පාඩම්ය. ඒ අනුව මෙම වෙළුම වඩා පිරිසිදුව ඉදිරිපත් වීම පිළිබඳව මෙන්ම, සුළු මාස ගණනකින් නිම කිරීම පිළිබඳව සම්පාදක මණ්ඩලයට, පොත පරිශීලනය කරන සියලුදෙනා වෙනුවෙන් පින් පමුණුවමු.

මෙම කටයුතු ලක්දිව බුදු සසුන බැබළවීමට හේතු පාදක වේවා!

තෙරුවන් සරණයි,

උ ධම්මජීව හිමි.
2018 මැදින් මස 24 වැනිද.



සම්පාදක සටහන

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයට සම්බන්ධ වී කලක සිට ධර්ම ග්‍රන්ථ පිළිබඳව කටයුතු කිරීමට ලැබීම මාගේ භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි. එය කර්මානුරූපව සිදු වූ දෙයකියි මම සිතමි. මෙම අවස්ථාව ලබා දුන් අති පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු එහි පාලක මණ්ඩලයට මාගේ ගෞරවය පළමුවෙන්ම පුද කරමි.

පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2006 - 2008 වර්ෂවලදී මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේදී යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරන ලද දේශනා 107 කින් යුක්ත වූ **"මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය"** මුල් දේශනා දහය (1-10) අඩංගු ප්‍රථම භාගය 2017 වසරේදී ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට අපට හැකි විය. එහි දෙවන භාගය වන දේශනා (11-21) අඩංගු මෙම පුස්තකය ඔබ අතට මෙසේ පිරිනමමු. කෙසේ නමුදු දේශනා 16 සහ 19 අස්ථානගත වීම නිසා ලබාගැනීමට නොහැකි වූ බව දන්වනුයේ කනගාටුවෙනි.

එසේම මෙම ධර්ම දේශනා පටිගත කොට ඇත්තේ දශකයකට පමණ පෙර බැවින්, එම හඬ පටවල ශ්‍රවණ තත්ත්වය දුර්වල බවත් සමහර තැන්වල ඇතැම් ධර්ම කොට්ඨාශ මැකී ගොස් ඇති බවත් මෙම කටයුත්ත කරගෙන යාමේදී අප හට වැටහිණ. එහෙයින් ඒවා නිවැරදිව අර්ථවත්ව පිටපත් කිරීම ඉතාම දුෂ්කර කාර්යයක් විය.

මෙහිදී ගරු උ. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ විශේෂ උපදෙස් හා අනුශාසනා පරිදි මෙම දේශනා කාණ්ඩ දෙකම නැවත වරක් අලුතින්ම නිවැරදිව පිටපත් කර සකස් කිරීමේ ඉතා දුෂ්කර ක්‍රියාවලිය මුළුමනින්ම ඉටු කිරීමට නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය වාසී මහා සංඝ රත්නය ඉදිරිපත් වූහ. මේ පිළිබඳව උන්වහන්සේලාට

මාගේ අතිශය ගෞරවය සහ ප්‍රණාමය ප්‍රථමයෙන් පුද කරමි. උන්වහන්සේලාගේ එම කැප වීම නිසා නොවේ නම්, මේ කාණ්ඩ දෙක මෙසේ පළ කරන්නට නොහැකි වනු ඇත. තවද, සෝදු පත් පිරික්සීමේ ක්‍රියාවලියට උර දී මහඟු සේවයක් කළ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටද අලංකාර ලෙස පිට කවරය නිර්මාණය කිරීමෙන් සහ එහි මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධී කරණය කිරීමෙන් සහාය වූ අමිල් කුමාර මහතාටද මාගේ ගෞරව ප්‍රණාමය පුද කරමි.

මෙම සත්කාර්යය සඳහා මට සහාය වූ ධර්මකාමී කිහිපදෙනකු පිළිබඳව විශේෂ සඳහනක් කරමි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - ප්‍රථම භාගය කියවීමෙන් පසු ඇති වූ ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව, මෙම දෙවැනි භාගයේ මුද්‍රණ කටයුතුවලට පූර්ණ දයකත්වය දෙමින්, බෙදා හැරීමේ කටයුතුවලටද දයක වූ, මෙල්බන් නුවර පදිංචි වෛද්‍ය සාගරිකා සිරිසේන සොයුරිය ඇතුළු පවුලේ සැමට මාගේ ගෞරව ප්‍රණාමය පුද කරමි.

පටිගත කරන ලද දේශනා වැඩි ප්‍රමාණයක් පිටපත් කර දුන් උඩහමුල්ලේ වෛද්‍ය පද්මා සමරතුංග සොයුරියටත්, එසේම සහාය දුන් මෙල්බන් නුවර පදිංචි මැණික් බස්නායක සොයුරියටත් බ්‍රිස්බන් නුවර පදිංචි සුරංගනී සමරසිංහ සොයුරියට සහ නාත්තන්ඩියේ මැදගොඩ පදිංචි ධම්මිකා වෙල්ගම සොයුරියටත් ධර්මාවබෝධය ලැබේවායි ඉත සිතින් ප්‍රර්ථනා කරමි.

එසේම අපගේ මෙම පුණ්‍ය කටයුතුවලදී අවවාද උපදෙස් දෙමින්, සම්බන්ධීකරණ කටයුතු කරන මෙල්බන් නුවර පදිංචි අයිරින් සුබසිංහ සොයුරියට අපගේ ගෞරවය පුද කරමු.

පෙර පරිදිම මාගේ බිරිඳ සහ දියණියන් දෙදෙනා මා දිරිමත් කළ අතර, නාවින්න ජයගත් පාරේ මාගේ සොයුරිය සම්බන්ධීකරණ කටයුතු මනාව ඉටු කළාය. නිරන්තරයෙන් මේ පුණ්‍යමය කටයුත්තට කාලය ශ්‍රමය වැය කළ මාගේ සොයුරියන් දෙදෙනාට, චතුරාණි කාරියවසම් දුවට සහ මගේම සොයුරියක් බඳු උඩහමුල්ලේ පද්මි අක්කාට ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ හේමන්ත රණවක මහතාද කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් මුද්‍රණාලයේ අධිපති ජයසෝම මහතා සහ සේවක මණ්ඩලයද මෛත්‍රී පූර්වකව ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

එසේම මෙම මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා නිරතුරු දයකත්වය දරන මාගේ ඥාතීන්ට සහ හිතවතුන්ටද ප්‍රණාමය පුද කරමි. මෙම සත්කාරයෙන් ජනිත කුසල සම්භාරය, මාගේත් බිරිඳගේත් නැසී ගිය දෙමාපියන් ඇතුළු ඥාතීන් සහ හිත මිතුරන් අනුමෝදන් වෙත්වා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමි. එසේම වයෝවෘද්ධ ඥාතීන්ට සහ හිත මිතුරන්ටත් නිරෝගී සුවය ලැබී ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

මෙවැනි ශාසන මෙහෙවරක් සඳහා මග පෙන්වූ මාගේ දෙමාපිය සහෝදර සහෝදරියන්ටත් නැණැස පෑදූ නාත්තන්ඩිය මැදගොඩ ප්‍රාථමික විදුහලේ හා නාරම්මල මයුරපාද විදුහල් මැණියන්ගේ ගුරු භවතුන්ටත් මාගේ ප්‍රණාමය පුද කරමි. එසේම මීට වසර තුනකට පෙර අප අතරින් සමුගත්, මෙල්බර්න් නුවර පදිංචිව සිටි කුමාර තෙන්නකෝන් ගුරු පියාණන්ට මෙම කුසලය අනුමෝදන් කරමු. තවද, වාරියපොල මොරගනේ මෙත්තාවාසයේ වයොවෘද්ධ ඩී. බාලසූරිය ගුරු පියාණන්ට නිරෝගී සුවය, දීර්ඝායුෂ හා ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

අපවත් වී වදාළ අති පූජනීය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට උතුම් නිවන් සුව අත් වේවා! මෙත් සිතින් උ.ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා!

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!

සම්පාදක
2018 මැදින් මස 23 වන ද

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

11-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා ති'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි වස් කාලයටත් කලින් ආරම්භ කළා වූ මේ වටිනා මහා සතිපට්ඨාන ධර්ම දේශනා මාලාවේ, අද උද්දේස වාරය හමාර වී නිද්දේස වාරයට පිවිසුමක් තමයි මේ මාතෘකා පාඨයෙන් ලබාගත්තේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විශේෂයෙන් ලාංකික බෞද්ධයන් අතර කටපාඩම් කිරීමේ වටිනා පිරිත් ධර්මයක් වශයෙන්, ඒ වාගේම ආරම්භක ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳ හැඳින්වීමක් වශයෙන්, කියන මේ දෙයාකාරයෙන්ම, මේ ඉදිරිපත් කරපු කොටසෙන් ටිකක් හෝ අහලා හෝ සජ්ඣායනා කරලා හෝ මතක තියාගෙන හෝ කාටත් හුරුවක් පුරුදුවක් තියෙන දෙයක්. විශේෂයෙන් මේ වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට එන්න පෙළඹෙන පින්වත් ඇත්තන්ට ඒක පිළිබඳ සෑහෙන පරිචයක් තියෙනවා. ඒක නිසා මේ වගේ දෙයක ඇති වටිනාකම හඳුන්වාදීම ඒ තරම්ම අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ.

එහෙම නමුත් මේ ආනාපාන සතිය කියන බොදු භාවනාව, එහෙම නැත්නම් බොහෝ විට සර්වඥයන් වහන්සේලා තමතමන්ගේ සර්වඥතා ඥානය සාක්ෂාත් කරගන්නා අවස්ථාවේ පාදක කරගන්නා වූ මේ භාවනාවේ දැනුම් තේරුම් විස්තර අලගිය මුලගිය තැන් කොච්චර පිරිසිඳ බැලුවත් කෙළවරක් කරගන්න බැරි තරම් සිත්

ගන්නාසුලු පුදුම ධර්ම කරුණු මතු කරනවා. භාවනා කරන්න කරන්න, ඒක පිළිබඳව නැවත කියවන්න කියවන්න, සාකච්ඡා කරන්න කරන්න, මේ මූලාරම්භයේ පටන්ම විශාල තොරතුරු රාශියක් නිද්දේස වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දැනටමත් අපි දන්න, අහලා තියෙන, කටපාඩම් කරලා තියෙන කොටස්වලට ඒ භාවනාව තවත් උනන්දු වෙන ආකාරයට තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම තමයි මෙතනදී අපි මේ ධර්ම දේශනාව වශයෙන් බලාපොරොත්තු විය යුත්තෙ.

ඒකෙදී සර්‍වඥයන් වහන්සේ මුලින්ම අපි මීට ඉස්සර වෙලා ධර්ම දේශනා දහයක පමණ ඉදිරිපත් කරගත්ත විදිහට, මූලික යෝගාවචරයාගේ පෙළගැස්මත් ඊගාවට කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන සතිපට්ඨාන හතරත් හඳුන්වාදීම් වශයෙන් මාතෘකා තැබීම් වශයෙන් හමාර කරලා "**කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.**" එතනත් ඒ "භික්ඛු" කියන පදය ගණන්ගන්න වෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් අර්‍ථයක් දෙන්න වෙන්නේ, ඒකාන්තයෙන්ම මේ සම්‍යක් දෘෂ්ටික ශාසනේ කටයුතු කරන කෙනාට. සූත්‍රාන්ත ක්‍රමයට ගත්තහම අභිධර්ම ක්‍රමයට හෝ විනය ක්‍රමයට වගේ නෙමෙයි, "භික්ඛු" කියලා කිව්වහම ඒක පැවිදි උපසම්පද සාමණේර වශයෙන් හෝ භික්ඛු භික්ඛුණී වශයෙන් හෝ උපාසක උපාසිකා වශයෙන් බෙදීමකට වඩා, පැහැදිලිවම සඳහන් කරන්නේ "මේ ශාසනයෙහි නිවන පිණිස කටයුතු කරන" කියන අදහසයි. තවත් විස්තර වශයෙන් කියනවා නම්, සංසාරේ භය දැක්කා වූද සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූද ඕනෑම කෙනෙකුට මේ ආමන්ත්‍රණය ගැළපෙනවා. එහෙම නැති වුණොත් හිතෙනවා, හිතාගන්ඩ වෙනවා, මේ සතිපට්ඨානය ගැළපෙන්නේ උපසම්පද භික්ෂූන් වහන්සේලාට විතරයි කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒ වචන අර්‍ථය පටලවාගත්තොත් එහෙම වෙනවා. නමුත් එහෙම එකක් නොවෙයි මෙතන සඳහන් වෙන්නේ. සංසාරේ භය දැකලා, සංසාරෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන යම් කිසි භික්ෂුවක් වෙනව නම්, ඒ භික්ෂුව කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා කියලා යම් කිසි දෙයක් තමන්වහන්සේ විසින් මුලින් මාතෘකා කළා නම් මොකක්ද එයින් අදහස් කරන්නේ කියලා මේ

බණ අහන සිව්වණක් පිරිසගෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කරනවා වගේ මෙතන පේන්න තියෙන්නේ. "**කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.**" එහෙම නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා විලාසය, ලීලාව දන්නා වූ කිසි කෙනෙක් ඒ වෙලාවේදී අත උස්සලා, ස්වාමීන්වහන්ස ඔය කියන්නේ මේකයි කියලා සභාවෙන් උත්තර දෙනවා නෙවෙයි. ඒ මොකද, මේ සර්වඥයන් වහන්සේ ප්‍රශ්නය මතු කරලා, ඒකෙන් හොඳ ආරම්භයක් පිවිසුමක් ලබාගෙන තමන්වහන්සේම පිළිතුරු දීම සඳහා කරන්නා වූ එක විදිහක දේශනා විලාසයක් මෙතන තියෙන්නේ. ඒ නිසා මහණෙනි, කයේ කය අනුව බලන ජීවත් වෙන භික්ෂුව යනු කවුද, නැත්නම් කයේ කය අනුව බලමින් භික්ෂුවක් ගත කරන්නේ කෙලෙසද, කියලා මේ අහන ප්‍රශ්නයට උත්තරය තමයි ඊගාව කොටසේ සඳහන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා මෙතනදී මට මතක් වෙනවා - ගිහි කාලේ මේ සූත්‍රය අහනකොට පැහැදිලිවම මට ඇති වෙලා තිබුණ අදහසක් තමයි, එක්කෝ මේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ දූනටමත් සෝවාන් ඵලස්ථ ආර්යයන් වහන්සේලාට වෙන්න ඕනෑ, එහෙම නැත්නම් භික්ෂූන් වහන්සේලාට. ඒ නිසා මේ සූත්‍රය කියවන්ට ඕනෑ භික්ෂූන් වහන්සේලායි කියලා. ඒ දවස්වල මම හිටියේ ගිහිව. ගිහි ඇත්තන්ට තියෙන්නේ මේක අහන එක විතරයි කියලා ඒක නිකන් ලොකු දේව ස්වරූපයක්, එහෙම නැත්නං පින් ඇති භික්ෂූන් වහන්සේලාට පමණයි මේක, කියන අදහස ගොඩාක් කල් මගේ හිතේ තිබුණා. මම ප්‍රශ්න කරලත් තියෙනවා බොහොම ප්‍රියශීලී, අදහස් හුවමාරු කරන්න පුළුවන් භික්ෂූන් වහන්සේලාත් එක්ක. නා නා ප්‍රකාර විදියට ඒ ඇත්තෝ උත්තර දීලා තියෙනවා එහෙම එකක් නැහැ, මේක කාටත් කියලා. නමුත් මේ කුකුස සැකය හුඟක් කල් යනකල් මගේ හිතේ තිබුණා. ඒ නිසාමදෝ අට්ඨකථාව, සමහර පොත්, හොඳට විස්තර කරලා පෙන්වනවා මෙතන "භික්ෂුව" කියන ආමන්ත්‍රණය තිබුණට ඒ සිව්වණක් පිරිසටම මේක ගැළපෙනවා කියලා. ඒක නිසා මේ සූත්‍රාන්ත ක්‍රමයට දක්වන අර්ථ කථනය අපි මෙතනදි ඉදිරිපත් කරගන්න ඕනෑ. නැත්නම් සැකයක් යටිපතු වෙන්ඩ ඉඩ තියෙන නිසා.

ඊගාවට සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා**" කියන ඒ භාවනාවට සුදුසු පරිසරය. ඒක හරියට මොළේ ශල්‍යකර්මයක් කරන්න හදනවා නම් ඒ ශල්‍යකර්මය සඳහා සුදුසු ශල්‍යාගාරයක්, සුදුසු ඉස්පිරිතාලයක් හොයාගෙන, ඒ ලෙඩා වුණත්, දුකට පත් වෙච්ච් පවුලක් වුණත් කටයුතු කරන්න වෙනවා. ඒ මොකද රෝගය තියෙන ස්ථානය, නැත්නම් කරන්න හදන වැඩේ තියෙන සූක්ෂ්ම භාවයත් තීරණාත්මක භාවයත් බරපතළකමත් නිසා. ඒ නිසාම සර්වඥයන් වහන්සේ යම් තැනක සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පමණක් නෙමෙයි, ආනාපානසති භාවනාවත් සඳහන් කරන යම් තැනක් වෙනවා නම්, ඒ සෑම තැනකම, මෙන්න මේ පරිසරය, ආසනය වගේ දේවල් වෙනුවෙන් වචන කීපයක්ම භාවිතා කරලා තියෙනවා. එතනදීත් කාමයන්ගෙන් වෙන් වෙලා, නිස්සරණය ඇති කරගැනීම සඳහා උන්වහන්සේ ස්ථාන තුනක් යෝජනා කරනවා, විස්තර කරලා දෙනවා. සමහර ආචාර්යවරු විස්තර කරනවා මේ ඍතු තුනට ගැළපෙන ස්ථාන තුනක් කියලා. වර්ෂා කාලයට නම් ශූන්‍යාගාරයක් අවශ්‍යයි. වහලයක්, අඩු ගානේ බිත්ති තුනක් තියෙන එකක් අවශ්‍යයි, නැත්නම් තමන්ගේ භාවනාව සැප පහසු විදියට ඉරියව් පවත්වන්න අමාරු නිසා. ඊගාවට ග්‍රීෂ්ම ඍතුවට සීත ඍතුවට කියන මේ ඍතු දෙකෙන් සීත ඍතුවට අරණ්‍යයත් ග්‍රීෂ්ම ඍතුවට රුක්ඛ මූලයත්, කියන මේ තුන විස්තර කරන අවස්ථා තියෙනවා. ඒක හුඟක් විස්තර වශයෙන් දැක්වෙන වෙලාවක්. නමුත් අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ මේ තුනේදීම කාම අරමුණු, කාමය සම්බන්ධ දේවල් බැහැර කිරීම ඉතාම අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා තේරෙනවා, මේ ආනාපාන සති වාගේ අර්හත් මාර්ග ඵලය දක්වාම ගෙන යන, බොහෝම දුරදිග ගමනක් ගෙන යන භාවනාවක් සඳහා මූලික පරිසරය අත්‍යවශ්‍ය බව.

මේකෙන් ඇඟවෙන තවත් කාරණාවක් තමයි සර්වඥ දේශනාවේ ආනාපානය දක්වන බොහෝ තැන්වල, නැත්නම් සියයට සීයක්ම කියලා කියන්න පුළුවන් වෙනවා, ඉස්සෙල්ලාම සමථයමයි ගෙන හැර දැක්වූවේ. ආනාපානය තුළින් සමථ භාවනාව වඩලා, ඒ සමථය පස්සේ සුදුසු සුදුසු අවස්ථාවල හැටියට ඒ ඒ පුද්ගල අධ්‍යාස,

නිශ්‍රය සම්පත්ති බලලා විපස්සනාවට හරවන අවස්ථා දේශනා වෙලා තියෙනවා. ආන්න ඒකෙදී, ආනාපාන සමථයේදී, පරිසරය බොහෝමත්ම වැදගත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ සප්පාය කරුණු හතක් දේශනා කරනකොට, සේනාසන සප්පාය හරියට තියෙන්න ඕනැ. එහෙම නොතිබිලා, ඒක ශබ්ද සහිත රූප සහිත වෙන කාම අරමුණු සහිත පරිසරයක් නම්, බොහෝ විට අර ආයාසයෙන් ඇති කරගන්නා වූ සමථය, සමාධිය නැවත නැවතත් නැවත නැවතත් ඒ විෂම අරමුණු විෂයෙහි දුර්වල වෙනකොට දුර්වල වෙනකොට යෝගාවචරයා පසුබාන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ ශාසනය කල් යනකොට යනකොට විපස්සනාවක් සඳහා අවශ්‍ය කරන සමථය කොච්චරද කියන ලංසුව එන්ට එන්ට පහතට බැහැපු ගතියක් පේන්න තියෙනවා. අටුවා යුගයේදී මේක උපචාර, සඋපචාර, අට්ඨ සමාපත්ති කියලා, උපචාර සමාධියේ පටන් අෂ්ට සමාපත්තිය දක්වා පරාසය තුළ ඕනෑම තැනක විපස්සනාවට යන්න පුළුවන් බවට සීමා පෙන්නලා තියෙනවා. ටීකාව යනකොට ඒක හොඳට විස්තර කරලා දෙනවා, ඒ උපචාරය සදිසි උපචාර වුණත් කමක් නැහැ කියලා. උපචාර සමාධිය සමාන ක්‍රියාවත් සමාධියක් හිතේ තියෙනවා නම් ඒක විපස්සනාවට ප්‍රමාණ වෙනවයි කියල. ආනාපානය සඳහා කොච්චරක් මුලින් සමථ භාවනාව, සමාධි භාවනාව, නැත්නම් අර්පණා ධ්‍යාන භාවනාව, කොච්චර කළ යුතුද? කොච්චර කරලා විපස්සනාවට පත් කරනවාද කියන එක පිළිබඳව, ඉස්සරහට සාසනේ තව යනකොට යනකොට මම හිතනවා තවත් විවිධාකාර මත, විවිධාකාර විකල්ප ඉදිරිපත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ ඉදිරිපත් වෙනකොට නම්, ආරණ්‍යගත, රුක්ඛමූලගත, ශුන්‍යාගාරගත කියන මේ තුනෙන් ආරණ්‍යගත ස්වරූපය ක්‍රමක්‍රමයෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඇත් වෙන්ඩ පටන්ගන්න ගතියක් පෙනෙන්න තියෙනවා.

ඊගාවට එක්කෝ රුක්ඛමූල, එහෙම නැත්නම් ශුන්‍යාගාර තමයි. දැන් හුඟාක් වෙලාවට භාවනා මධ්‍යස්ථාන කියලා බොහෝ ගිහි පැවිදි ඇත්තන් එකතු වෙලා සුළු කාලයක් හෝ භාවනාවට පූර්ණ කාලීනව යෙදී ගත කරනකොට, ඒ තත්ත්වය අපට කිට්ටු කරලා පෙන්නන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මේ ශුන්‍යාගාරයටයි. ඒවාත්

සාමාන්‍යයෙන් අනිකුත් උත්සව ශාලා වාගේ ලොකුවට ගොඩනැගිලි හැදුවට කිසිම කාම අරමුණක් සඳහා පාවිච්චි නොකරන නිසා, සියලුදෙනාම සංසාරයේ භය දැකපු ඇත්තෝ ඒ භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන ඇත්තො නිසා, ඒක ආත්ම සංඥවෙන් ශූන්‍ය, සත්ව සංඥවෙන් පුද්ගල සංඥවෙන් ශූන්‍ය නිසා දහක් හමාරක් එවැනි ශාලාවක හිටියත් ඒක ශූන්‍යාගාරයක් බවට පත් කරගන්ඩ හිතාගන්ඩ අපිට සිද්ද වෙනවා.

ඒ වාගේම තමයි එතනින් තවත් පල්ලෙහාට බැහැපුවහම අද වර්තමානෙ ලංකාව වගේ රටවල් විතරක් නෙමෙයි අනෙක් රටවල්වලත් කර්මස්ථානාචාර්ය වරුන්ට මීටත් වඩා පහළ මට්ටමකදී හෙලෙත්තහඩු කරන්ඩ වෙනවා, ගනුදෙනු කරන්ඩ වෙනවා, හෙට්ටු කරන්ඩ වෙනවා. ඒ නිසා කර්මස්ථානාචාර්යවරු මතු කරලා දෙනවා, තමන්ගෙම ගෙදර තමන්ගෙම කාමරය වුණත් කමක් නැහැ ශූන්‍යාගාරයක් තාලෙට හැඩ ගස්සවලා ආනාපානය පටන්ගන්න පුළුවන් කියලා. මෙතෙන්ට යනකොට නම් යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් තමන් දැනගන්ට ඕනෑ එවැනි භාවනාවක් එවැනි ආනාපානයෙ යෙදීමක් බොහෝ විට නැඹුරු වෙන්නේ විපස්සනාවටයි. හරි අමාරුයි එවැනි ගෘහස්ථ පරිසරයකින් පටන්ගත්ත භාවනාව දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම සුද්ධ සමථ ක්‍රමයට ගෙනියන්න. බැහැයි කියන එක නෙමෙයි සඳහන් කරන්නෙ, අමාරුයි කියන එකයි. ඒ සුද්ධ සමථ ක්‍රමයට යන්ට නම්, අර කියන්නා වූ ආරණ්‍යගත වීමක් එහෙම නැත්නම් රුක්ඛමූලගත වීමක් අරිට වඩා සුදුසු බව මේ බණ අහන සුළු පිරිස ඒකච්ඡන්දයෙන් සම්මත කරයි කියලා මම හිතනවා. එහෙම නමුත් අපි ඒ සඳහා ඇති ඉඩ ප්‍රස්තාව, ශූන්‍යාගාරයක් වශයෙන් නිවසක හෝ කරන්න පුළුවන් කියන ඉඩ ප්‍රස්තාව බැහැර කරන්න නරකයි. ඒ මොකද, ආනාපානයේ ආරම්භයේදී වෙනද හිතුවට වඩා කල් ඇතුව විපස්සනාවට හරවලා, ගැඹුරු ධ්‍යාන හෝ මාර්ග ඵල කියන ප්‍රකට අවස්ථාවල් නැති වුණත් භාවනා මනසිකාරයක්, නැත්නම් භාවනා ජීවිතයක්, භාවනා ඌරුවක් ලබාගැනීම පවා අද භාවනා ලෝකයේ විශේෂ වටිනාකමක් ඇති දෙයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි, අද

ගොඩක්දෙනා භාවනාව සම්බන්ධ කරගන්න හදන්නේ පවත්නා වූ කායික මානසික රෝග දුරු කිරීමේ ලාමක ලංසුවක් විදිහට. අන්න ඒ කායික මානසික අසහන දුරු කිරීමේ අවස්ථාවට නම් ආනාපානය කොයිම ක්‍රමයට හෝ කොතනකින් හෝ පටන් අරගැනීම තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ කවුළුවක් විවෘත කරගත්තා වගේ, අමතර එළියක් වැටෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක හැබැයි හොඳ කල්පනාකාරීන්ට විතරක් පුරුදු බණක්, ගැළපෙන බණක්, වටිනා බණක්. නැති ඇත්තන්ට සමහර විට තියෙන තත්ත්වෙත් අවුල් වීමට පවා හේතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මෙවුවා පට බේරලා හොඳට තේරුම් අරගන්න ඕනෑ. ආරණ්‍යගත ස්වරූපය තමයි උත්කෘෂ්ට වෙන්නේ. ඊගාවට රුක්ඛමූලගත අවස්ථාව. ඊගාවට තමයි ශූන්‍යාගාරය කියන එක. නමුත් අපිට පේනවා නවීකරණය වේගෙන එනකොට එනකොට ශූන්‍යාගාරය පමණමයි දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ. ආරණ්‍යගත වීම සහ රුක්ඛමූලගත වීම කියන එක අති සුඛෝපභෝගී අවස්ථාවක් වශයෙන් පේන්ඩ තියෙනව. නමුත් අපට අද ඒකේ උත්කෘෂ්ටම අවස්ථාව ලැබිලා තියෙන නිසා අපට පුළුවන් ඒ තුනෙන් ඕනෑ අවස්ථාවක් ඇති කරගන්න.

අන්න ඒ විධියට භාවනා පරිසරය හොයාගත්තට පස්සේ, **අරඤ්ඤගතොවා, රුක්ඛමූලගතොවා, සුඤ්ඤාගාරගතොවා, නිසීදති පල්ලඞ්කං** - මේකෙදිත් පර්යංකයක් බැඳගෙන ඉඳගන්නවා කියන කථාව සර්වඥ දේශනාවක්. එහෙම නැත්නම් වඩාත්ම උත්කෘෂ්ට ප්‍රශස්ත තත්ත්වය. ඒකෙදීත් පර්යංකය කිවුවහම ඒකෙත් උත්කෘෂ්ට මට්ටම් තියෙනව. පර්යංකයෙ සාමාන්‍ය මට්ටම් තියෙනව. ආන්න ඒ විදිහට බලනකොට උත්කෘෂ්ටම පර්යංකය අපි ගන්නෙ හින්දු ආගමේ යෝග ව්‍යායාමවල පාවිච්චි කරන මේ බද්ධ පර්යංකය. නමුත් ඒක ආනාපානසති භාවනාවේ සමාධියට කොයි තරම් සම්බන්ධද, කොච්චරක් ඒකෙ ඍජු සම්බන්ධයක් තියෙනවාද? නැද්ද? කියන එක එච්චරම ප්‍රකට ඍජු රේඛීය සම්බන්ධයක් නෙමෙයි. ඒක නිසා බද්ධ පර්යංකය බැරි වුණයි කියලා හෝ අර්ධ පර්යංකය බැරි වුණයි කියලා හෝ සුඛාසනය බැරි වුණයි කියලා හෝ, අර ඉස්සල්ලාම කිවුව වගේ අරණ්‍යයක් නැති වුණයි කියල හෝ රුක්ඛමූලයක් නැති වුණයි කියලා

හෝ ඉන්නෙ නැතුව, ශූන්‍යාගාරයකින් හරි ඒ කටයුත්ත කරගැනීමේ තත්ත්වය, අද කොයි භාවනා ගුරුවරයත් කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයත් එකඟ වෙන දෙයක්. ඒක නිසා හිඳගැනීමෙදී පර්යංකය බැඳගෙන - පුරුෂ පක්ෂයට නම් බද්ධ පර්යංකය, ස්ත්‍රී පක්ෂයට අර්ධ පර්යංකය - මේ විධියට ඉඳගෙන "**උජුං කායං**" - කය ඍජුව තබාගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් ආසියාකරයේ ඇත්තන්ගේ හන්දි බටහිර සුඛෝපභෝගී රටවල ඇත්තන්ගෙ හන්දිවලට වඩා දෙගුණයක් බොහෝම සක්‍රියයි. වැසිකිළියකට ගියත් සම්පූර්ණ උක්කුටිකයෙන් ඉඳගන්න පුළුවන් ශක්තිය අපේ ආසියාකරයේ, ඉන්දියාවෙ ඇත්තන්ට තියෙනවා. බටහිර ඇත්තන්ට එහෙම නැහැ. ඒ නිසා ඒ ඇත්තන්ට බද්ධ පර්යංකය කියන එක රහත් වෙනවාට වඩා අමාරු වැඩක්. බිම ඉඳගන්නවයි කීවහම ඒක අමුතුම භාවනාවක්. අපට නම් හරි මිහිරියාවක් ඇති වෙනවා, **අරඤ්ඤගතොවා, රුක්ඛමූලගතොවා, සුඤ්ඤාගාරගතොවා, නිසීදති පල්ලඞ්කං,** ආදී වශයෙන් ගාථා පාඨය කියනකොට පාලි පාඨ කියනකොට හරි මිහිරියාවක් තියෙනවා. එහෙම පර්යංකයේ ඉඳගන්න කුසලච්ඡන්දයක් අපට හිතට එනවා. නමුත් ඒක බටහිර ඇත්තන්ට හිර ගෙයි ලෑව වගේ, දඟ ගෙයි ලෑව වගේ හරි අමාරු දෙයක්.

ඒ නිසා ඉඳගැනීමේදී කොඳු ඇට පෙළ ඍජුව තබාගෙන ආසනයක ඉඳගත්තත් ඒකෙ ඇති දෝෂයක් නැහැ. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ විනාඩි තිහක් හතළිහක් වගේ කාලයක් මේ කය මෙහෙමම තියාගෙන හුස්ම රැල්ලට කොන්ද වකුටු වීමෙන් බාධාවක් ඇති නොවන තාලෙකට, ස්වාභාවිකව හුස්ම වැටෙන්න පුළුවන් විදිහට සුසුම්නාවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නාලයත් ඍජුව තබාගැනීමයි. එහෙම නොවුණොත් සුළු වේලාවකින් ඒකේ ආදීනව පෙන්නනවා. ඒක දුරදිග යන, බරපතළ හානි කරන දෙයක් නෙමෙයි. ආසන්නයේම හානි කරන අවස්ථාවල් තියෙනවා. මේ විධියටම ආසනය සලකනකොට, ඒක සඳහා හේත්තු වෙන්න ඇන්දක් ඕනැද නැද්ද කියන එකත් ප්‍රශ්නයක්. ලංකාවේ හැම බුදු පිළිමයක් අඳිනකොටම බුදුහාමුදුරුවෝ බෝ ගහකට හේත්තු කරලා තමයි අඳින්නේ. මේ නිසා විශේෂයෙන්ම භාවනා ගුරුවරු පෙන්වලා දෙනවා මේ බෝ ගහ

හෙවණට තිබ්බා මිසක් ඒකට හේත්තු වුණයි කියලා ගන්න එපයි කියලා. ඒක නිසා කොන්ද හේත්තු කරගෙනම කළ යුතුයි කියලා එකක් ඇත්තෙ නැහැ. නමුත් ආරම්භයේදී යම් කිසි කෙනෙකුට එවැනි පුහුණුවක් අවශ්‍ය නම් ඒක තිබ්බට ඇති ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් ආධුනික අය, පළපුරුදු යෝගාවචරයා කියලා දෙයක් නැහැ, එහෙම හේත්තු වෙනකොට සුඛයට සැපයට බර නිසා නින්දට බර වෙනවා. විශේෂයෙන්ම ක්‍රමක්‍රමයෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් ආනාපානය සියුම් වෙන්න හදනකොට ඒක අතහැරලා හිත ලෙස්සා යෑමට, මේ හේත්තු වීම වාගේ දේවල් බලපාන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා උජු කයක් තියාගෙන පර්යංකයේ ඉඳගත්තයි කිවුවට, භාවනා ආසනේ ඇති දෝෂයක් ඇත්තේ නැහැ. ආරම්භයේදී මේ කොයි එකත් උත්සාහ කරලා බැලුවට කමක් නැහැ.

"**....පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" එතකොට තමන්ගෙ ප්‍රණිධිය කියන්නා වූ මේ මූලික කර්මස්ථානය ඉදිරියෙන් තියාගන්නවා. අපේ නාසිකාග්‍රයේ හුස්මට හිත යොදනවා කියන එක මෙතන ව්‍යංග්‍යාර්ථයෙන් තමයි පෙන්නන්නේ. තමන් කරන්නා වූ භාවනා අරමුණ ඉදිරියෙන් තියාගන්නවා. නැත්නම් ඒකට අභිමුඛ පරිමුඛ භාවයෙන් පවත්වාගෙන යනවා. මේන්න මේ සුදුසු කාරණා ටික ඇති වෙලාවට තමයි, අපි භාවනාවට පෙළඹෙන්නෙ.

ඉතින් අද සම්ප්‍රදයානුකූල භාවනාවේදී ආචාර්ය මත අනුව තවත් එකක් මේකට එකතු කරනවා, මේ විධියට ස්ථානයක් හොයාගෙන, පර්යංකයක් තෝරාගෙන ආනාපාන කර්මස්ථානයේ හිත දන්න ඉස්සල්ලා ආරක්ෂක භාවනා වලට - චතුරාරක්ඛ භාවනාවලට - හිත දන ගතිය. විශේෂයෙන්ම බුද්ධානුස්සති, මෛත්‍රී ආදී භාවනා ටිකක් කිරීම හොඳයි කියල ඒක කාටත් එකතු කරගන්න පුළුවන් අදහසක්. නමුත් ඒ මාර්ගයෙන් තමන්ට අමතර ගුප්ත ආරක්ෂාවත් ලැබෙයි කියලා හිතන්න නරකයි. තමන්ගේ සීලයක් තියෙනවා නම් තමයි ඒ සීල ආරක්ෂාව තමන්ට ලැබෙන්නේ. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ගුණ හඳුනාගෙන ඇදහුවොත් තමයි බුදු ගුණ ලැබෙන්නේ. නැත්නම් මේ මන්ත්‍රයක් ජප කරලා වාගේ ඒකෙන්

ලැබෙන්නා වූ විශේෂ අවස්ථාවල් නැහැ. අද හුඟක් භාවනා පන්තිවල පූර්ව කෘත්‍යය විතරයි කෙරෙන්නේ. ඒක බොහෝම දීර්ඝව කෙරෙනවා යාතිකාවක් වාගේ. නමුත් ඒ කරලා ඉවර වෙලා භාවනා කරන්න හදනකොට නින්දට ගිහිල්ලා ඉවරයි. එහෙම නැත්නම් යෝගාවචරයාගේ අර ආරම්භක කුසලච්ඡන්දය ගෙවිලා හමාරයි. ඒක නිසා පූර්ව කෘත්‍යය කියන එක හරියට දැනගන්න ඕනෑ. ඒකෙදී තමුන්ගේ ආයුධ මල්ලේ තියෙන ආයුධ ටික මොනවද කියලා දැනගන්නවා, ඒවා යම් කිසි ප්‍රමාණයකට මුවහත් කරලා තියෙනවද කියලා දැනගන්නවා විතරයි. අවශ්‍ය වෙලාවක ඒවා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව ඒ ආයුධ මුවහත් කර කර ඉන්න පටන් අරගත්තොත් දිගටම කවදාවත් වැඩක් කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා චතුරාරක්ඛ භාවනාව පිළිබඳවත් ප්‍රමාණය දැනගන්න ඕනෑ. ඇත්තටම භාවනාවෙ පහු වෙනකොට නම් ඒක යෝගාවචරයාට තමා වශයෙන්ම විනිශ්චයක් කරගන්න පුළුවන්. මුලදී ඒක ගුරුවරයත් එක්ක කථා කරලා ප්‍රමාණ කරගන්න ඕනෑ. සමහර ඇත්තන්ට ඒකේ ආනිශංස ඇත්තටම තියෙනවා. ආනිශංස තියෙනවා නම් ටිකක් දුර ඒකෙ යෙදුණට කමක් නැහැ. එහෙම නැත්නම් හැකි තාක් ඉක්මනට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත යොදන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාව - වෙන විදිහකට කියනවා නම් ආනාපාන සති භාවනාව කිච්චහම ඒක විශේෂයෙන්ම සම්ප්‍රදායානුකූල ථෙරවාදී බෞද්ධ රටවල, දහසක් බුදුන් බුදු වන භාවනාව වශයෙන් එක විධියකින් ආනිශංස වශයෙන් කථා කරනවා. ඒ කියන්නේ ඒකාන්තයෙන්ම සර්වඥයන් වහන්සේලා පාවිච්චි කරන භාවනා ක්‍රමය කියල ආනාපාන සතිය යොදන කට්ටියට විශේෂයෙන් සන්තෝෂ වෙන්න කාරණාවක් තියෙනවා, මම ආනාපාන සති භාවනාව කරනවයි කියලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ආනාපාන සතිය අනිකුත් සූත්‍ර ධර්මවල ආලෝකයෙන් බලනකොට, විශේෂයෙන්ම කල්පනා වැඩි, විතර්ක වැඩි, දවල් හීන මවනවා වැඩි ඇත්තන්ට ප්‍රතිකර්මයක්, තාවකාලික පිළිතුරක් වෙන බවත් පේන්න තියෙනවා. ඒක නිසා විතර්ක චරිතයාටත් ආනාපාන සති භාවනාව ගැළපෙන බව පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. තවත් එකක් - සර්වඥයන් වහන්සේ

තමන්ගේම අවසාන භවයේ පුත්‍ර රත්නය වන රාහුල භද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට මතක් කරලා තියෙනවා, යම් කිසි කෙනෙක් ආනාපාන සතිය භාවිත කළොත්, බහුලීකත කළොත්, ඒ ඇත්තාට හම්බ වෙන විශේෂ ලාභය තමයි මරණ මොහොතේදී අවසාන ප්‍රශ්වාසයත් දැන දැනම පහ වෙනවා. "**විදිතාව නිරුජ්ඣන්ති නො අවිදිතාති**"[1] කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මරණ මොහොතේ තද කලකොළ භාවයක් එන්නේ නැහැ. හොඳ පැහැදිලිව කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒක දැන් කාලේ නවීන විදිහේ උපමාවක් විදිහට කියනවා නම්, හුඟක් වෙලාවට අපි විභාගයකට ඉදිරිපත් වෙනකොට සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට ඉදිරිපත් වෙනකොට, එහෙම නැත්නම් අලුත් දෙයක් පටන්ගන්නකොට පපුව 'ඩික් ඩික්' ගාන්න පටන්ගන්න ගතියක් තියෙනව. කලකොළ වෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් ඒක නිසා හුඟක් අවස්ථාවලදී, විභාගයට ගියාම, අලුත් විභාග ශාලාවක් අලුත් තත්ත්වයක් එහෙම තිබ්බහම දන්න දනුම පවා හුඟ වෙලාවක් යනකම් ක්‍රියාවත් වෙන්නේ නැහැ, ස්වාභාවිකව ගලාගෙන එන්නේ නැහැ. ඒවා හැලහොල්මන් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ආන්න ඒ වගේ වෙලාවල, එහෙම නැත්නම් තමන් සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණදෙන වෙලාවක මෙන්න මේ රාහුල භද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කරපු මේ උපමාව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. කලින් පුහුණු කරපු භාවනාවක්, ආනාපාන සතියක් තියෙනවා නම්, ප්‍රශ්න පත්‍රය ඉදිරියෙන් තියාගෙන, එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ සම්මුඛ පරීක්ෂණ මණ්ඩලය ඉදිරියේ ඉඳගෙන එක චිත්තක්ෂණයක් එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකතුනක් හොඳට සිහියෙන් යුක්තව කරගන්න පුළුවන් නම්, ඉබේම හිත මධ්‍යස්ථ තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ප්‍රකෘතියට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒ තියෙන රාජ උජ්ණය නිසා, සභා ගරුත්වය නිසා, තමන්ගේ ඉරියව් පවත්වාගෙන යන්න බැරි වෙනවා. උගුර පටලැවෙන්න පටන් අරගන්නවා. වෙන දේවල් කල්පනාවල්, අඩුපාඩුකම් හිටින්න තියෙනවා. නමුත් ආනාපාන සති භාවනාව කරපු

---

[1] මජ්ඣිම නිකාය, මජ්ඣිම පණ්ණාසකය, මහාරාහුලොවාද සූත්‍රය.

කෙනාට පැහැදිලිවම අන්න අර වාගේ චංචල, කම්පන අවස්ථාවල ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්. ඒකෙ හේතුව මොකද, ආනාපානය විශේෂයෙන්ම තදබල විතර්ක චරිතයාට විතර්ක සංසිඳවීමේ විශේෂ ආනිශංස ගෙන දෙනවා. ආන්න ඒ බව තේරුම් අරගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ආනාපානසති සූත්‍රයේ සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිවම පෙන්වනවා මේ විතර්ක අඩු කරන ගතියෙ විශේෂ ආනිශංසයක් වශයෙන් ආනාපාන සති භාවනාව කරනකොට ගැස්සෙන ගති අරවා මේවා, නරක රූප පේන ගති, ශබ්ද ඇහෙන ගති වාගේ විකෘති අඩුයි. නැත්නම් විකෘති තියෙන ඇත්තන්ට ගැළපෙනවා ආනාපාන සති භාවනාව.

ඒක නිසා, "**සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛොච විහාරොච**"[2] කියලා සඳහන් කරලා තියෙනවා. සාන්ත ප්‍රණීත භාවනාව. සුඛ විහරණයක් දෙන භාවනාව. 'අසෙචනකොච' ආයෙ කල් ඇතුව කසිණ මණ්ඩල හදන්ඩ, ඒ වගේ කල්පනා කරන්ඩ දේවල්, හදහද ඉන්ඩ පිළියෙළ කරන්ඩ නැහැ. තමන්ගෙම නාසයේ නිතරම පවතින හුස්මයි මේ බලන්නේ. ඒ නිසා ආනාපාන සතියෙ මේ වගේ ආනිශංස රාශියක් තියෙනවා. ඒ රාශිය දැනටමත් හරියන කට්ටියට, භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන් ඇත්තන්ට ඒක සතුට පිණිස පිහිටනවා. යම් විදියට තාම බැහැගන්න බැරි, ආනාපන සතියට හොඳ ප්‍රවේශයක් ලබාගන්න බැරි ඇත්තන්ට ලොකු චිත්ත ශක්තියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සේරම අත්දැකලා භාවනාව පටන්ගන්නකොට තියෙන කෝල ගති සබකෝල ගති ඔක්කොම අත්දැකලා ඒකට ප්‍රතිකර්ම වශයෙන් ඉදිරිපත් කරපු ක්‍රමයක් තමයි, මේ ආනාපාන සතිය කියන්නේ. ඒක නිසා ඒ පිළිබඳ ඇහීම 'ආදි කල්‍යාණය' වශයෙන් හිතට සතුටක් ගෙන දෙනව, අපි මේ බැහැගෙන තියෙන ක්‍රමය හරි කියලා. ඒ නිසා අනිකුත් භාවනා ක්‍රම හරියන්නෙ නැත්නම් ආනාපානය හරියනවා. ඒ වාගේම තමයි අද මේ නවීන යුගයට එනකොට, සමථ භාවනාවට සමසමව හෝ සමථ භාවනාව ඉස්සර කරගෙන හෝ විපස්සනාව ඉදිරිපත් වෙනකොට,

---

[2] සංයුක්ත නිකාය, මහා වග්ග, ආනාපානසංයුත්තය, අසුභ සූත්‍රය.

ආනාපනය හරියන්නෙ නැති ඇත්තෝ විපස්සනාවෙන් පටන්ගන්න භාවනා ක්‍රමත් තියෙනවා. ඒ නිසා තමන්ට භාවනා කරනකොට මතු වෙන්නට පුළුවන් මේ වාගේ අකට විකට අතුරු දේවල් කවදක්වත් හිතන්න නරකයි නොවිය යුතු දෙයක් හෝ අබග්ගයක් කියලා. ඒ සිදු වෙන දේ සිදු වෙන ආකාරයෙන් දැනගන්න ඕනෑ. වාර්තා කරන්ඩ ඕනෑ. වාර්තා කෙරුවා නම් මේ ථෙරවාද ක්‍රමයේ අනන්තවත් උත්තර තියෙනව. ආනාපානසති භාවනාවේ මේ කියන තාලයට හොඳට ඒකට උත්තර සපයන බව පේන්න තියෙනවා. ආන්න ඒ නිසයි මේ දැනුම අවශ්‍ය කරන්නෙ. ඉතින් මේක අපි වතක් විධියටයි කරන්නේ. හැමදම එක වෙලාවකට, එක තැනකට එක පිරිසක් එක්ක එකම කර්මස්ථානයක් අරගෙන වාඩි වීම ලොකු ගොනුවක් හිතේ, ලොකු ගොනුවක් කයේ. ඒක අපට සීලයක් වශයෙනුත් සඳහන් කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආනාපාන සතියෙ අනිකුත් හැම භාවනාවකටම වැඩිය සර්වඥයන් වහන්සේ මේ මූලික පෙළගැස්ම පෙන්වා දීලා තියෙනවා.

මේ විධියට සූදනම් කරගත්තට පස්සේ "**උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්‍වා**" සතියෙන් යුක්තව "**සො සතොව අස්සසති**" සතියෙන් යුක්තවම ආශ්වාස කරන්න. සතියෙන් යුක්තවම ප්‍රශ්වාස කරන්න. මේ තමයි ආනාපාන සති භාවනාවට එළඹෙන මකර තොරණ. සතියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා. සතියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරනවා. මේ විධියට පෙළඹීමක් ගත්තට පස්සේ, මෙතැන් පටන් භාවනා පියවරවල් දසයක් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා, ආනාපාන හතරෙ කාණ්ඩ හතරක් වශයෙන්. ආශ්වාස ක්‍රම හතරේ ඒවා හතරයි. ප්‍රශ්වාස ක්‍රම හතරේ ඒවා හතරයි. ඒකෙන් පළමුවෙනි හතර තමයි සමථයට වැටෙන්නේ. ඒක තමයි හුඟාක් ආනාපානය කරන ඇත්තෝ, ලෝකේ අද ආනාපන සති භාවනාව කරනවා නම් ඒකෙන් සීයට අසූවක් විතර වගේ කවදාකවත්ම මේ මට්ටම ඉක්මවන්නේ නැහැ. විශාල පිරිසක් එක තැන කරකැවී කරකැවී ඉන්නවා මේකෙන් ඔළුව උස්සාගන්න බැරුව. ඒක හරියට අර රුවන්වැලි සෑය හදන්ඩ හදපු පාතම මාලේ ගල් අල්ලා තියෙන පාදම වාගේ. විශාල ප්‍රදේශයක් පුරා පොළොවෙන් ඩිංගිත්තක් ඉස්සිලා

තිබුණට, එයින් එහාට කිට්ටු කරලා කොත දිහාට යන්ඩ බොහොම අමාරුයි. ඒකෙන් තේරෙනවා මේ මුල් කොට්ඨාසේම කොතරම් පටලැවිල දේවල් තියෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවද, මුල් කොට්ඨාසෙම තමන් නොසලකා හරින දේවල් නිසා එක තැන කරකැවෙන්න ඉඩ තියෙනවාද කියලා. ඒ නිසා මම දූන් භාවනාව දන්න කෙනෙක්, මම දූන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කරන්න දන්නව, මට දූන් තියෙන්නේ අහවල් එකය කියල බහා තැබීමක් මේකෙ කවදවත් කරන්න බැහැ. කරපු භාවනාව අද අලුතින් ඉඳගන්නකොට කවදක්වත් නොකරපු තාලෙට ඒක පිළිබඳ ලොකු සතියකින් කරන්න ඉගෙනගන්න ඕනෑ. එහෙම කෙරුවේ නැත්නම්, දන්නවා කියලා හිතාගත්තොත්, අර පහුගිය දවසක එකලස හරිගියාට අද එකලස නොතිබුණා නම් ඒ අරමුණට හිත නැංවීමට ගොඩ වීමවත් කරගන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා මේ කාරණා ටික දන්නවා, ඉවරයි, වැඩ ඉවරයි කියලා දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. රහත් වුණත් රහතන් වහන්සේලත් ආනාපාන සති භාවනාව වඩනවා. සර්වඥ වුණත් සර්වඥ වහන්සේලාත් ආනාපාන සති භාවනාව වඩනවා. ඒ වඩන හැම වෙලාවකම උන්වහන්සේලා මේ කියන ආකාරයට ඒ මූලික කරුණු ටික ගැන සැලකිලිමත් වෙනවා.

දවසක් එක මහරහතන් වහන්සේ නමක්, උන්වහන්සේට ඕනෑම අවස්ථාවක මූලධර්මානුකූලව තමන්ගේ අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදින්න අයිතිවාසිකම තියෙනවා, භුක්තියට සින්න වෙච්ච අර්හත් ඵල සමාපත්තිය. නමුත් දවසක් පිණ්ඩපාතෙ කරලා එනකොට තමුන්ගේ කුටිය අවට ගම්දරුවෝ ඒ අවස්ථාව තුළ ඇවිල්ලා සෙල්ලම් කරලා, වතුර පෙරළලා, මිදුල හැඩි කරලා, ගස්වල කොළ කඩලා දලා අවුල් කරලා තියෙනවා දකිනවා. උන්වහන්සේ ඒක දකිමින්ම තමුන්ගේ කුටියට පිවිසිලා, ටිකක් සක්මන් කරලා දනෙ වළඳලා ඊට පස්සෙ ආයෙ සක්මන් කරල ඉවර වෙලා පර්යංකයට යනවා. පර්යංකයට ගිහිල්ල බලනකොට මොනම තාලයකටත් ආනාපානය හරියන්නේ නැහැ. ඒක නිසා අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදින්න බැහැ. නැවත නැවත උත්සාහ කළා. තමන්ගේ තියෙන අධිෂ්ඨාන ශක්තියෙන් පුරුෂ ශක්තියෙන් අධිෂ්ඨාන කළා කළා,

මොනම තාලෙකින්වත් සමවදින්න බැහැ. ඊට පස්සේ උන්වහන්සේට වැටහුණා එහෙනම් මේකට අවශ්‍ය මූලික අංගවල දුර්වලකමක් දෝ කියලා අර භාවනාව ගැන හිතුව. අරමුණෙන් ගලවලා අපනිධාය භාවනා; එකකට අරමුණු කරන්නේ නැතුව හාත්පසම කල්පනා කරල බලන සාමාන්‍ය දේවල්වලට හිත දල බලනකොට තේරෙන්න පටන් අරගත්තා, ඒ කුටිය වටේ පිරිසිදු පවිත්‍ර කරන්නෙ නැතුව ඒක ගණන්ගන්නෙ නැතුව තමන් ඇතුළට ආවා. ඒ නිසා හිත එකලාසයට මේ බාහිර වස්තුවල අවුල බලපානව. උන්වහන්සේ ඒක තේරුම්ගත්තට පස්සේ, කිසි සේත්ම පශ්චාත්තාප වුණෙත් නැහැ. නමුත් ඒක තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙච්ච එක ගැන බොහොම සතුටෙන්, අපරාදෙ මගෙ භාවනාව කැඩුණයි කියලා එහෙම කල්පනාවක් නෙමෙයි, ඇවිල්ල ඉදල අරගෙන ඔක්කෝම මිදුල අවට සුද්ධ කරලා, තිබුණ තාලෙට එවුවා "**සංසාමෙත්‍වා**" කිවුව විදිහට නගා තබල නැවත ගිහිල්ල භාවනාවට ඉඳගත්තහම බොහෝම ජයට භාවනාව හරි ගියා.

ඒ නිසා අපට මේකෙන් ගන්න තියෙන්නේ පුංචි කාරණා ටිකක් කියලා හිතලා මේක අහක දාන එක නෙවෙයි, හැමදාම මේ විධියට යන්න ඕනෑ. ඒ නිසා කවදාක්වත් මේ ටික අමතක කරලා ගියොත් භාවනාවට, සමහර වෙලාවට කමටහන් සුද්ධ කරන්න ගියාම සමහර ඇත්තෝ කමටහන් සුද්ධ කරන්න පටන්ගන්නේ මම දැන් මුල - මැද - අග බලනවා, මම දැන් සංසිඳීම බලනවයි කියලා. ඉතින් ඒකෙන් තේරුම් අරගෙන තියෙන්නේ, දැන් මම අර ඍජු කාය කියලා වාඩි වෙන එක, නාසිකා අග්‍රයට හිත යොදන එක, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරනවා කියන එක, ඒ සේරටම දැන් හොඳ පරිචයක් මට තියනවා, කියන්න දෙයක් නැහැ කියනවා වගේ, ඒවා පුංචි කරලා සලකන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෑ, මේකම බාධාවක් වෙන්න ඉඩ තියනවා. ඒ නිසා මං නැවතත් මතක් කරන්නේ අපි හැමදාම කොච්චර භාවනා කළත්, ඒ මුල් අයනු - ආයනු ක්‍රමයට ඒකට බැසගන්නා ක්‍රමය කවදාකවත් පන්නලා යන්න නරකයි. ඒක ඉක්මනින් කරන්න පුළුවන් ගතිය තියෙන්න පුළුවන්. ඒක

පිළිබඳව දක්ෂ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් හැමදාම ඒ මූලික පාඩම් ටික කියවලාම පටන් අරගන්න ඕනෑ.

ආන්න ඒ විධියට පටන් අරගත්තට පස්සේ ආනාපාන වශයෙන්, නැත්නම් භාවනාවට ඍජුව සම්බන්ධ වන අවස්ථාව, සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නන්නෙ, "**දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති**" වශයෙන්. ඒකට හේතුවකුත් තියනවා. ඒ මොකද සක්මනේ ඉඳලා හෝ පර්යංකයට ගිහින් පටන්ගන්නකොටම සාමාන්‍ය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ල ගොරෝසුයි, දිගයි. ඒ නිසා ආරම්භයට ඒ දීර්ඝ බව වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම ස්වාභාවිකයි. නමුත් මේකෙන් අදහස් කරන්න නරකයි කවදාක්වත්, ඒ නිසා අපි දීර්ඝ වශයෙන්, ආයාසයෙන් කරනවා කියලා. මුළු සතිපට්ඨානය පුරාම බැලුවත් කිසිම තැනක ආයාසයක් යොදන තැනක් පෙන්වලා නැහැ. මුළු සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පුරාම තියෙන්නේ ඉදිරිපත් වෙච්ච දේ බලන එකයි. ඒක නිසා ආනාපාන සතිය පිළිබඳ පොත ලියනකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළා, ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල බලන්න කියනකොට කිව්වා, "ඔන්න ඔය වාක්‍යය යටින් ඉරක් ගහන්න" කියලා. හුඟදෙනෙක් ආනාපානය කරන්න ගිහිල්ලා නයි පුම්බන්නා වගේ, හාස්, හෝස්, ගාලා පුම්බන්ඩ පටන්ගන්නවා. ඒ මොකද දීර්ඝ හුස්ම ගැනීම බලන්න. කොච්චර වයසට ගියත් සමහර ඇත්තො වාර්තා කරනවා, ආනාපානය කරනකොට මට දැනෙන්නේම බලෙන් හුස්ම ගන්නවා වගෙයි කියලා. ඒක තාමවත් දන්නේ නැහැ - ඇත්තටම කරන්නේ බලෙන්ද නැද්ද කියන්නවත් තාම නැහැ කලඑළියක්. ඉතින් මේක දිහා බලනකොට, හරියට භාවනා කරන කෙනා හිතාගන්ඩ ඕනෑ, අපි පුදුමාකාර බේරිල්ලක් මේ බේරිලා ඉස්සරහට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා ඒක පුංචි කරලා සලකන්න නරකයි. හැමදාම මතක තියාගන්ඩ ඕනෑ මේකට බලපෑම් කරන්ඩ නරකයි. ගඟක ඉවුරක ඉඳගෙන, ගඟ දිහා බලා ඉන්නවා මිසක්ක තමන් තෙමාගන්න ඕනකමක් නැහැ. එහෙම නැත්නම් ගඟ දියට බැහැලා ගඟ දිය කළඹන්න ඕනෑකමක් නැහැ.

මේකටයි අපි කල් ඇතුව හරියට මිසරයේ පිරමීඩයක් වගේ හොඳට කය තැන්පත් කරන්නෙ. ඒ කරලා ඉවර වෙලා කය අමතක කරනවා. හොඳ ආරක්ෂක නිශ්ශබ්ද තැනකට ගිහිල්ලා අපි කන් දෙක, ඇස් දෙක අමතක කරනවා. අමතක කරලා හුස්මට හිත දැම්මයි කියලා ඒ හුස්ම ආයාස කරනවා නෙමෙයි. දීර්ඝව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන අවස්ථාවේදී වාසියක් තියෙන්නේ, යෝගාවචරයට ගන්ධ පුළුවන් ලෙහෙසියක් තියෙන්නේ, හොඳට නාස්පුඩු පුරවාගෙන හොඳට හැපිලා හුස්ම යන එන බව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙන්න මේ වෙලාවේදී, "**පුට්ඨ පුට්ඨොකාසෙ පන සතිං ඨපෙත්වා භාවෙන්තස්සෙව භාවනා සම්පජ්ජති.**"[3] කියන විධියට ඒ හුස්ම ඇතුල් වන අවස්ථාවේදී ඒක හැපෙන තැන හැපෙන ආකාරය වශයෙන් සතිය පිහිටුවීමයි භාවනාව සමෘද්ධ වීම සඳහා තියෙන කෙටි ක්‍රමය. ඒක නිසා ඒ හුස්ම දීඝ වශයෙන් ඇතුල් වෙනවා දන්නවා නම් කොතැනද හැපෙන්නේ, ඒක හැම පර්යංකයකදීම යෝගාවචරයා අලුතින් සහතික කරගන්න ඕනෑ. පටිසම්භිද මාර්ගයේ මේ හැපෙන තැනටත් ආනාපාන නිමිත්ත කියලා කිසිම පැකිළීමක් නැතුව නම සඳහන් කරලා තියනවා. ඒ නිසා හැම පර්යංකයකදීම ආනාපාන නිමිත්ත අලුත් කරගන්න ඕනෑ. අලුත් කරගෙන, දැන් දීර්ඝව ඇතුල් වෙනවා, ඒ වාගේම දීර්ඝව පිට වෙනවා. සිතුවිලි බහුල ඇත්තන්ට නම් මෙතෙන්ට එන්න ගියාම විවිධාකාර කරදර එනවා. සමහර වෙලාවට ගණන් කිරීමේ ක්‍රම වගේ උපක්‍රම යොදලා මෙතෙන්ට ස්වාභාවිකව ගෙන්නන්න වෙනවා. ඒ ගෙනාවත් මෙනෙහි කිරීම ලාබ ප්‍රයෝජන වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනව. ඒ ලාබ ප්‍රයෝජන වුණාට දිගටම ඇතුල් වීම, පිට වීම වගේ මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. මොකද, ආනාපාන නිමිත්ත තහවුරු කරගන්ටත් විශේෂයෙන්ම ආනාපානය සූක්ෂම වේගෙන යනකොට ඒකෙ ලකුණු ලැබගන්ටත් අඛණ්ඩව ඒ ස්පර්ශයෙ සතිය පවත්වාගෙන යන්ටත් මෙනෙහි කිරීම වටිනවා. ඒ නිසා දීර්ඝව හුස්ම ගන්නවා. දීර්ඝව හුස්ම පිට කරනවා.

මේක හරි නම් එන්ඩ එන්ඩම කයේ තැන්පත්කමත් හිතේ තැන්පත්කමත් ඇති වෙනකොට හුස්ම ගැනිල්ල අඩු වෙන්ඩ

---

[3] විශුද්ධි මාර්ගය, 206 පිටුව.

පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි කෙටිව හුස්ම ගන්නවා, කෙටිව හුස්ම පිට කරනවා වශයෙන්, "**රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සංවා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති.**" වර්තමාන කාල වශයෙන් තමයි මේ විභක්තියට නංවලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා දීර්ඝ වශයෙන් මම දැන් හුස්ම ගන්නවා, දීර්ඝ වශයෙන් පිට වෙනවා, කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නවා, කෙටි වශයෙන් පිට වෙනවා, කියලා කාලානුරූපව පෙළගස්සලා තිබුණට, සමහර ඇත්තෝ වාර්තා කරනවා, හොඳට දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම ගන්නවා, කෙටියට පිට වෙන්නෙ. නැත්නම් දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම ගන්නවා දීර්ඝවම පිට වෙනවා. කෙටියට හුස්ම ගන්නවා දීර්ඝව පිට වෙනවා. කෙටියට හුස්ම ගන්නවා, කෙටියට පිට වෙනවා. ඔය හතරෙන් කොයි එක වුණත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මුළු පර්යංකය පුරාම මේ දේ වුණත් ප්‍රශ්නයක් ඇත්තෙ නැහැ.

මෙතෙනදී අපි කලිනුත් මතක් කරගත්තා සම්මතයේ හැටියට නම්, මේ සමථයට යන සමථය පැත්තට බර උපදෙස් මාලාවක් තමයි සතිපට්ඨානයේ ඉස්සර වෙලා සඳහන් වෙන්නේ. එතනදී සමථය නම්, ඒකට සම්මුති අරමුණක් තමයි අවශ්‍ය කරන්නේ. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකේ - මේ හුස්ම රැල්ල දිහා, එහි දිග බව, කෙටි බව හෝ බලමින් කරන භාවනාව සමථ භාවනාවක්, සම්මුති භාවනාවක්. නමුත් අපි අර කලින් මතක් කරගත්ත විදිහට, සමහර ආචාර්යවරු දකලා තියනවා, එන්න එන්න හුඟදෙනෙකුට ඒ හැපීම විෂයෙහි, මැදීම විෂයෙහි අවධානය වැඩි වෙනවා. හුස්ම රැල්ල විෂයට වඩා, හැපෙන හැටි, හැපෙන තැන, හැපෙන ආකාරය, උණුසුම් සිසිල් ගති, එහි ඇති වෙන නලියන තෙරපෙන ගති, විශේෂයෙන් වැටහෙන්න පටන්ගන්න අවස්ථා තියෙනව. ඉතින් සමථය පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් දෙන, සමථය අත්‍යවශ්‍යයි කියන, සමථ පූර්වාංගම භාවනාව අනුමත කරන, උපදෙස් දෙන ගුරුවරු, මේ හැපීමේ ඇත්තා වූ ගති ලකුණු විශේෂයෙන් අමතක කරලා, හුස්ම රැල්ලෙහිම හිත පිහිටුවීටම දවස් තුනහතරක් යනකල් ළඟ ඉඳගෙන කමටහන් සුද්ධ කර කර මතක් කරලා දෙනවා. පුළුවන් තරම් හැපෙන තැන සාමාන්‍ය ලක්ෂණය වශයෙන් ගත්තා මිසක්කා එහි විශේෂයන්ට යන්ඩ එපා, පුළුවන් තරම්

හුස්ම රැල්ලේම හිත පවත්වන්ඩ කියලා, විවිධාකාර උපදෙස්, විවිධාකාර නිදර්ශන මාර්ගයෙන් මේක ගෙනහැර පානවා.

නමුත් මේ ආනාපානයම පදනම් කරගෙන, ආනාපානය හුස්ම ඇතුල් වීම පිට වීම පිළිබඳව ප්‍රකට නැති, නමුත් ඇතුල් වීම පිට වීම නිසා ඇති වෙන්නා වූ තෙරපෙන, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති ආදී විපස්සනාවට බර, එහෙම නැත්නම් පරමාර්ථ ධර්මවලට බර තැනින්ම පටන්ගන්න ඇත්තන්ට තමයි, ඔය හුස්ම රැල්ල නිසා ඇති වෙන්නා වූ පිම්බීම හැකිළීම ඒ වෙනුවට විකල්පයක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. මේ නිසා ඉස්ඉස්සෙල්ලාම පිම්බීම හැකිළීම ක්‍රමය ලංකාවට එනකොට ඒක හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේ ආනාපානය කියලා. නමුත් අර සමථ පූර්වාංගම ගිය ඇත්තෝ මේ අදහසට පහර ගහලා තියනවා. ආනාපානය නම් **"පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්‍වා"** කියලා තමුන්ගේ ඉදිරියෙහි අරමුණ ඉදිරිපත් කරගෙන නැත්නම් නාසිකාග්‍රයෙමයි, තොල මතමයි කියලා පහර දෙනකොට "**මහා සී සයාඩෝ**" - ඒ කියන්නෙ මේ පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව පිළිබඳ පුරෝගාමී වෙච්චි ස්වාමීන් වහන්සේ - මේක ආනාපානයෙ අතුරු ඵලයක්, නැත්නම් වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව කියන පරමාර්ථ රූපය වුණාට මේක ආනාපානයම නෙමෙයි කියලා, එක පියවරක් පස්සට අරන් තියනවා. ඒ නිසා අද බාහිර තැන්වල භාවනා කරලා ආපු යෝගාවචරයින්ගෙන්, තමන් කරන භාවනාව මොකද්ද කියලා අහපුවහම මේ දෙකම එකට දාලා පටලවගෙන තියෙන්නෙ. මොකක්ද භාවනාව කියලා ඇහුවම ආනාපානය කියනවා. කොහොමද කරන්නේ කිවුවහම උදරයට හිත තියලා පිම්බීම හැකිළීම බලනවයි කියනව. එහෙම නැත්නම් උදරයේ පිම්බීම හැකිළීමට කමටහන් දීපුවහම, මොකද්ද කරන්නෙ කියපුවහම ආනාපානය කරනවයි කියනවා. ඉතින් මේ පටලැවිල්ල තේරුම් අරගත්තේ නැත්නම්, ඒකෙන් තේරෙන්නේ ඒ යෝගාවචරයාට ආනාපානයේ පලු දෙකවත්, සමථයට නැමිච්ච පැත්ත සහ විපස්සනාවට නැමිච්ච පැත්තවත් තේරෙන්නේ නැතිකම. ඒක අවාසනාවන්ත සිද්ධියක්. නමුත් බොහෝ විට කර්මස්ථානාචාර්යවරු පවා මේ දෙක හරියට තේරුම් කරලා දෙන්ඩ බැරි නිසා, හුඟක් වෙලාවට යෝගාවචරයා සමහර පර්යංකවල

විපස්සනා පැත්තට භාවනා කරනවා. සමහර පර්යංකවල සමථ පැත්තට භාවනා කරනවා. සමහර පර්යංකවල මුල් හරිය විපස්සනාවට බරයි. පසු හරිය සමථයට බරයි. එක තත්පරයක් විපස්සනා කරනවා, එක තත්පරයක් සමථ කරනවා, ආදී වශයෙන් වෙච්චහම හිත අලිම කලබලයකට පත් වෙනවා. හිත අලිම වියවුලකට පත් වෙනවා. මේක තේරුම් අර ගන්ඩ නම් ඒක බැලුවත් එකයි, නාසිකාග්‍රය බැලුවත් එකයි. ඒ මොකද නාසිකාග්‍රය හෝ උදරය සමව සලකන්නේ විපස්සනාවට බර අයයි. සමථයට බර කෙනාට උදරයේ කථාවක් නැහැ. මොකද, උදරය සුද්ධ විපස්සනාවටමයි ආරාධනාවක් තියෙන්නේ.

ඒ නිසා ආනාපානයේදී මේ දේ තේරුම් බේරුම් කරගත්තොත්, පැහැදිලි ප්‍රවේශයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. තමන් සුද්ධ විපස්සනාව කරනවාද, ආනාපානය කරනවාද, එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම කරනවාද කියලා බොහෝම පැහැදිලි වෙන නිසා එතන යුද්ධයක් හෝ අභියෝගයක් හෝ සටන් ප්‍රකාශනයක් හෝ මොනවක්වත් නැහැ. හැබැයි දැනගත යුත්තක් තියෙනවා. අරමුණක් ගත්තහම කොහොමද ඒක විපස්සනාවට වැටෙන්නේ, කොහොමද ඒක සමථයට වැටෙන්නේ කියන එක තේරුම්ගන්ට ඕනෙ. ඒකෙත් තියෙන එක විෂම චක්‍රයක් තමයි, පටන්ගන්නකොට සමථය විපස්සනාවට වහ වගේ. ඒක හොඳට යෝගාවචරයා දන්නවා නම් කියන්ඩ පුළුවන්, යෝගාවචරයා භාවනාවේ සියයට පනහක් වැඩ ඉවරයි කියලා. ඒ මොකද, හැම චිත්තක්ෂණයකදීම යෝගාවචරයාට විනිශ්චය කරන්න වෙනවා, තමන්ට එන අත්දැකීම භාවනාමය අත්දැකීම් වුණත් මෙන්න මේ මේ පැති මගහැරිය යුතුයි, මේ මේ පැති අල්ලාගත යුතුයි කියලා. ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයා ආනාපානය කරද්දී, සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් තොරව, වරෙක නාසිකාග්‍රයේ ඇති වෙන්නා වූ උණුසුම් සිසිල් ගති හැපෙන තැන ගති බලනවා. වරෙක හුස්ම රැල්ලේම දිග කෙටි බව බලනවා. මේ විධියටම ආනාපානයේම හිටියත් කවදාකවත්ම ප්‍රගතියක් ලබන්න බැරි වෙනවා. නැතිනම් ප්‍රගතියක් සහතික කරන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, "**නාහං භික්ඛවෙ අසම්පජානස්ස**

මුට්ඨස්සතිස්ස ආනාපාන සතිං වදාමි" කියලා ආනාපානසති සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා. මහණෙනි, මේ සම්පජඤ්ඤය නැති, සමථ - විපස්සනා වශයෙන් මේක වෙන් කරගැනීමට දක්ෂ නුවණක් නැති, ඒ වාගේම එකම අරමුණේ සමථ පැත්ත දිගේම එක දිගට සතිය පවත්වාගෙන යාමට තරන් දැඩි ශක්තියක් නැති කෙනාට මම ආනාපානය රෙකමන් කරන්නේ නැහැ. දේශනා කරන්නේ නැහැ, කියලා.

එහෙම බැලුවොත් අපි සති සම්පජඤ්ඤ දෙක කායේ කායානුපස්සී විහරති, කියනකොටම දේශනා කරලා තියෙනවා, "**ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං**". ඒක නිසා යෝගවචරයා කය වශයෙන් සීමා කරගත්තත් කය ඊට පස්සෙ නාසිකාග්‍රය වශයෙන් සීමා කරගත්තත් නාසිකාග්‍රය වශයෙනුත් හුස්ම රැල්ල සහ හැපීම තෙරපීම වශයෙන් සීමා කරගත්තත්, අන්න ඒ විදියට එන්ට එන්ට එන්ටම බොහොම සූක්ෂ්ම තාලෙට මේක යොමු කරගෙන යොමු කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයාගේ ඒ ඒ දේවල් තේරුම් බේරුම් කරගැනීමේ ඥාණය මතු කරගන්නෙ නැතුව ඒක පාවා දෙනවා නම් මේක නොසලකා හරිනවා නම් උන්දැට හරියන්නේ නැහැ ආනාපානය. හැමදාම රණ්ඩු තමයි. හැමදාම භාවනා ක්‍රමයත් එක්ක හැප්පෙනවා. ගුරුවරයත් එක්ක හැප්පෙනවා. ස්ථානයත් එක්ක හැප්පෙනවා. සද්දත් එක්ක හැප්පෙනවා. රූපත් එක්ක හැප්පෙනවා. ඒ මොකද පිටේ වණේ තියෙන මීමා වගේ. පඳුරු දකිනකොට බය වෙනවා. නමුත් මේ එකම දෙයක්වත් උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් සමථය කරන අදහසින් බැහැගෙන ගිහිල්ලා, සමථය කරද්දී අතරමැදදී නාසිකාග්‍රයේ හැපෙනවා, උණුසුම් සිසිල් ගති තෙරපෙන කුපිත වෙන ගති දැනුණට ඒක කිසි සේත්ම බාධාවක් නෑ, ඒක ඒක හැටියෙන් දැකගන්ට සම්පජඤ්ඤය තියෙනව නම්. ඒ වාගෙම තමයි විපස්සනා පූර්වකව හෝ බැහැලා, හුස්ම රැල්ල දිගේ හිත පවතිනවා කියල සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් දන්නවා නම් කිසි සේත්ම ඒක බාධාවක් නැහැ. නොදැනුවත්කම එකක්, ඒ නොදැනුවත්කම නිසා පැටලෙන්න අරින එක තව එකක්. ඒ නිසා තේරෙනවා මේ ප්‍රවේශයේදීම, ආරම්භයේදීම,

ලොකු තේරුම් බේරුම් කරගැනීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉස්සරහට යන්ඩ යන්ඩ යෝගාවචරයාට මේ දේ හරියන නිසා, ආනාපානය දක්ෂ යෝගාවචරයා හිත දනකොටම හොඳට ප්‍රභාශ්වර වෙනවා හිත. කෙළින්ම අරමුණට හිත බැහැගෙන කාන්දමට ඇල්ලුවා වගේ, කටුමැටි බිත්තියකට කොහොල්ලෑ ගුලියක් ගැහුවා වගේ අල්ලන ගතියක් තියෙනවා. ඒ මොකද ඒ යෝගාවචරයා ඉස්සර ඉස්සර වෙලා කරපු භාවනාවලදී දේවල් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන, තමන්ට ඒකේ විනිශචයක් තියෙනවා, පරිචයක් තියෙනවා. ඒ වුණත් ඒ යෝගාවචරයාටත් ඒ දෙකෙන්ම විවිධාකාරයෙන් බාධක ස්වරූපයෙන් මතු කරනවා. විචිත්‍ර කරනවා, විෂම කරනවා. නමුත් පැටලිල්ලක් නැහැ. හොඳට දන්නවා මේකයි වෙන්නේ කියලා. ඉස්සරහට යනකොට ආනාපාන භාවනාවට නෙමෙයි කොයිම භාවනාවටත් ඉතාම වැදගත් කාරණාවක් මේක. සතා යන්නේ කෙහෙල් ගහ කන්නද, පොල් ගහ කන්නද කියලා බලන බැල්මෙන් කියන්න පුළුවන් කියලා අපේ කථාවක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් කකා කකා කකා යන සතෙක් නම් කෙළවරකට යන්ඩ හම්බ වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා ආනාපානයෙන් මේ ගන්න පිවිසුම, ආරම්භය යෝගාවචරයාට ඉස්සෙල්ල නම් අහු වෙන්නෙ නැති තරම්. ඒක අහු වෙන්නේ කර්මස්ථානාචාර්යවරයගෙ වගකීමට. ඒ නිසා අවංකව හිත යොදලා භාවනා කරලා, තමන්ට වැටහෙන දේ ඉතාම පිරිසිදුව වාර්තා කිරීමට නම්, පුළුවන් තරම් මේ කරුණු සවිස්තරව කියලා දෙන්ට ඕනෑ. සාකච්ඡා කරන්ට ඕනෑ. නැවත නැවත අභිමුඛයට ගෙන්නලා මතු කරන්ට ඕනෑ. ඒ මතු කරනකොට යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් අරගන්නවා මේ නිකම් මේ අමතර නවක වදයක් දෙන්නා වාගේ මොකටද මේ කරදර? ඔහොමද භාවනා කරන්නෙ කියලා හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ආනාපානය කිව්වහම, කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත නැතුව ඉන්න එක මදිද කියලා. ඇති. නමුත් ඉදිරියට යන්න නම්, පැහැදිලිවම දූලිපිහියක් වගේ සූක්ෂ්ම උපකරණයක් ඇරගෙන ඒක හරි ගානට වෙන් කරලා පෙන්වන්නවා. පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට, ඒ යෝගාවචරයා ඒ කියලා දෙන

විස්තර පිළිබඳ ඇදහිල්ලෙන් කටයුතු කරනවා නම්, ඔහු කර්මස්ථානාචාර්යවරයාගෙන් ගුරුවරයාගෙන් ස්වාධීනව තමන්ගෙ භාවනාව කරගන්න පුළුවන් කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. ඒ වාගේම ඒ පුද්ගලයාට මත්තෙදි තව කෙනෙකුට ඉතාමත්ම පරමාර්ථයට බරව පෞද්ගලිකත්වයෙන් තොරව උපදෙස් දීගන්ඩත් අහන දේ පිවිතුරුව විසිතුරුව අහගන්නත් පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. කවුරු අනන්ඩ හැදුවත් කවුරු පටලවන්ඩ හැදුවත්, ඒ වාගේ මූලික දෙයක් පිළිබඳව විශද භාවයක් ඇති කෙනාට පැටලෙන්නෙ නැහැ. පැටලුණත් වැඩි වෙලා යන්නේ නැහැ. ඒක කර්මස්ථානාචාර්යවරයා සතු විය යුතු ගුණයක්.

නමුත් ඒ කර්මස්ථානාචාර්යවරයා වග බලාගන්න ඕනැ විවිධාකාර සන්නිවේදන ක්‍රමවලින් ගුරුවරයාට තියෙන්නා වූ ඒ ගුණය ශිෂ්‍යයාට ආරෝපණය කරන්න. ආරෝපණය කරන්න නම් ශිෂ්‍යයා දිගින් දිගටම ඒ කියන තාලයට භාවනා කරන්න ඕනෑ. කියන ආකාරයට සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වන්න ඕනෑ. ඒ වාගේම තමන්ට ඇති දේ, අත්දකින දේ, ඒ ආකාරයෙන්ම විස්තර කරන එක ධර්ම ගෞරවයක් කියලා හිතාගන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව මට ඒ කියන දේවල් වුණේ නැහැ කියලා හෝ, මම කියන්න හදන දේවල් ගුරුවරයා භාරගන්න කැමති නැහැ කියලා හෝ මූලික ආරාවුලක් ඇති කරගත්තොත් දෙන්නා අතර සන්නිවේදනයට ලොකු බාධාවක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ආනාපාන සති භාවනාව කරනකොට පරණ පොත්පත්වල සඳහන් වෙනවා, කමටහන් ගන්නවා කමටහන් දෙනවා කිවුවහම දේවකාරියක් ගණනට දලයි තියෙන්නෙ. බොහෝම ගෞරවයෙන් ඒ සඳහා ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් ගුරුවරයාට ජීවිතය පූජා කරලා කටයුතු කරනවා කියලා කියන්නේ, ඉතාම පුංචි දේ පවා මගේ නෙවෙයි මේක ගුරුවරයාගේ, මම මේක පැහැදිලිව වාර්තා කරන්ට ඕනේ කියලා කරනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට මුල් දවස් කිහිපයක අපහසුතාවක් දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ අපහසුව දීර්ඝ සැපයක් පිණිස දීර්ඝ කාලයක් සුව එලවන දෙයක් බවට පත් වෙනවා. මුල් කාලයේ සැප විඳින්ට හැදුවොත්, දිර්ඝ කාලයක් දුක පිණිස හිටිනව. කවදාකවත් ගොඩ එන්ට බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ

මොකද, ආනාපානය සමථ දිහාවට හෝ විදර්ශනා දිහාවට යනවා කියන එක ඕනෑම වෙලාවක ඕනෑම එකක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක කාටවත් පූර්වයෙන් කල් ඇතුව නිගමනය කරන්න බැහැ. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නෙ ඒක වෙන් කොට තෝරා බේරාගැනීම සඳහා, සමථ ක්‍රමය මේකයි විපස්සනා ක්‍රමය මෙහෙමයි, ගත යුතු පැත්ත මේකයි, හළ යුතු පැත්ත මේකයි කියලා භාවනාවේම විස්තර ගන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේ තත්ත්වෙට එනකොට යෝගාවචරයා තුළ නීවරණවල බලපෑමක්, සීලයේ දුර්වලකමක් පරිසරයේ දුර්වලකමක් කියන ඒව තියෙනවා නම් කවදාකවත් මෙච්චර පිරිසිදු තත්ත්වයකට එන්නෙ නැහැ. අතරමගදීම හැලෙනවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයා සීලය පිළිබඳව දිගට විස්තර සහතික කරගැනීමත් පරිසරය නැවත නැවත සලසාගැනීමත් කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීමත් කියන දේවල් මෙතනදී පැහැදිලිවම යෝගාවචරයාගේ වගකීමට යනව. නමුත් මේ පුංචි පුංචි කාරණා ටික භාවනා කරනකොට මතු කර දීම, ගුරුවරයාගේ වගකීමට වැටෙනව. මේ දෙපැත්තම යා වෙන්න ඕනෑ. යා වුණොත් විතරක් හොඳට අර ගොරෝසුව ඕළාරිකව වැටෙන්නා වූ, දීර්ඝ වශයෙන් වැටෙන්නා වූ හුස්ම රැල්ල කෙටි වන බව දකිනකොට යෝගාවචරයාට බාධා වුණා, පටලැවුණා, අමතක වුණා, ගිලිහුණා කියලා එහෙම අසරණ බවක් වැටහෙන්නේ නැහැ. හොඳටම දන්නවා දැන් එන්ට එන්ට එන්ට නීවරණයන්ගේ තැන්පත්කම එහෙමම තියෙනවා. කයේ තැන්පත්කමත් එහෙමම තියෙනවා. මගේ හිත පවතින්නේ හුස්ම රැල්ලේද හැපීමේද කියන දැනීමත් එහෙමම තියෙනවා. ඒ තියෙද්දීම හුස්ම රැල්ල එන්ට එන්ට අඩු වෙනව. අඩු වෙන්ට වෙන්ට වෙන්ට, හුස්ම රැල්ලේ යාන්තම් මැද හරිය ඉස්සෙල්ලා දැනුණා නම්, දැන් මැද හරියවත් නොදැනෙන මට්ටමට වගේ සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් ඒක භාවනාවේ දියුණුවක් බවත් තව ඉදිරියට ඒ තරමටම හිත තැන්පත් කොට මෙය බලාගත යුතු බවත් යෝගාවචරයාට ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැතුව ඒ අතරවාරේ තමන්ගේ සීලය පිළිබඳව, එහෙම නැත්නම් කාල සටහන වෙනස් වීම නිසා, ආහාර වෙනස් වීම

නිසා සෘතුව වෙනස් වීම නිසා, නීවරණ වෙනස් වීම නිසා බාධා මතු වුණොත් ඔය කියන එකලස හරියට නූලක් දිගේ අතක් ඇදගෙන යන්නා වගේ, එහෙම නැත්නම් ඒදණ්ඩක යනකොට අත්වැල කඩාගත්තා වගේ වුණොත්, කලකොල භාව ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට නම් ආනාපානය අනිත් භාවනාවට වැඩියේ බාධක එකක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද, ආනාපානය කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ අර කලින් කිවුවා වගේ, හොඳ ශලාකාගාරයක් ඇති තැනක විතරයි. ඒ නිසා ආනාපානයත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න යන්නත් නරකයි. කරනවා නම් හැමදම මුලින් ආනාපානයට අවශ්‍ය කරන්නා වූ මූලික කාරණා සලසලා දීලා, ඒ සූක්ෂමතා යටතේ "**සන්තොචෙව පණීතොච**" කියන විධියට ශාන්තව ප්‍රණීතව භාවනා කරන ඇත්තන්ට තමයි මේ ක්‍රමය හරි යන්නේ.

ඒක නිසා මේක බුදුවරයන්ට ගැළපෙනවා කියන එක තර්කානුකුලයි ඇත්තයි වෙන්ඩ පුළුවන්. නමුත් අපිත් බුදු වෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් පටන්ගන්නකොට අපි ළඟ තියෙන ඕළාරික ගති සීලයෙන් පුළුවන් තරම් අපි සුඛුම භාවයට සීතල භාවයට පත් කරගන්නව. දෙවෙනි එක තමයි ගුරුවරයා කියන දේ අහන ගතිය. ධර්ම ගෞරවයෙන් ඉතුරු සියල්ලම අපි කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයට භාර දෙනවා. එහෙම නොවී ඒ අතරමැද හිතන්නයි ඒ අතරමැද විවිධාකාර පොත්පත් කියවන්නයි ඒ වගේ කටයුතු කරන්න පටන් අරගත්තොත් මේක අවුල් වෙනවා කියන එක, අනිත් භාවනාවලට වැඩිය බලපානවා. ඒක නිසා මේ කියන තත්ත්වයන්, සුදුසු සප්පාය තත්ත්වයන් පවත්වාගෙන යනවා නම්, මේ දීර්ඝ වශයෙන් කෙටි වශයෙන් බලපු පියවර දෙක බැස්සට පස්සේ, "**සබ්බකාය පටිසංවේදී**" මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයම මැද ගොරෝසුවට වැටහෙනවා, අග නොදනී පවතිනවා වගේ කියලා කලින් කිවුවට, එන්ට එන්ට මැද විශේෂ හැපෙන අවස්ථාවත් සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. පස්සේ දිගටෝම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය පුරාම පවතින දැනෙන නොදැනෙන ප්‍රමාණයේ එක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලම අතගාගෙන යන්නා වූ යම් විදිහක මධ්‍යස්ථගත අත්දැකීමකට, පෙර නුහුරු අත්දැකීමකට යෝගාවචරයා මතු වෙනවා. යෝගාවචරයා

ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒ වෙලාවට යෝගාවචරයා හොඳ සැලකිල්ලෙන් බැලුවොත්, හිත තියෙන්නේ නාසිකාග්‍රයේද නැද්ද කියන එකත් සැකයි, හරියට ඔළුව මැදට ගියා වගේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මේ මුලද මේ මැදද අගද හොයාගන්න බැහැ, හැම තැනදීම සමාකාර වගේ දැකීමකට එන්ට පටන්ගන්නවා. කලබල හිත් ඇති **අසම්පජඤ්ඤ, මුට්ඨස්සති** එක්කෙනාට මේක මහා ව්‍යසනයක්. මේක මහා හොයාගන්න ලෙහාගන්න බැරි තරම් එකක්.

නමුත් දහසක් නයින් මේක තේරුම් අරගන්න පුළුවන් කෙනාට තේරෙනවා දැන් එන්ට එන්ට සංසිඳෙනව. ඒක නිසා දැන් ඒ මුල මැද අග විශේෂ නොපෙන්නුවත් මුල මැද අගත් බලනාසුලුව, ඒ සඳහා විශෙෂයෙන් යොදන්නා වූ සම්පජඤ්ඤයෙන් වෙන් කොට දැනගන්නා වූ ඥාණයකින් යුක්තව, සම්පූර්ණයෙන්ම චක්‍රයම අතගාන්න පුළුවන් වෙනව. එතකොට යෝගාවචරයා හුඟාක් වාර්තා කරන්න පටන්ගන්නවා- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් දෙක අතරමැදකුත් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාස ආශ්වාස දෙක අතරමැදකුත් තියෙනවා. එතනත් ගොරෝසු ආශ්වාසය මැදත් ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. එතකොට කියන්න පුළුවන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියල්ලම දැක්කයි කියලා - ඒකට අපි සාමාන්‍යයෙන් ආධුනිකයන්ට තේරෙන වචනයෙන් කියන්නේ මුල, මැද, අග දකිමින් භාවනා කරනවයි කියලා. නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය මුළුල්ලම දැකගනිමින් භාවනා කරනවා කියලා. ඇත්තට මුළුල්ල දැක්කාට නොදකිමින් භාවනා කරනවා වගේ එකක් තමයි මෙතන වෙන්නෙ. නමුත් හිතේ නම් නැහැ කවදාකවත් කලබලකමක්. බලාපොරොත්තු වෙනව මීටත් වැඩිය මත්තට සියුම් වෙනවා කියලා. ඒ මොකද ඊගාවට තියෙන්නේ "**පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.**"

ඒ නිසා සියලුදෙනාටම මේ සාකච්ඡා කරපු ධර්ම කොටස්වල ඇති කරුණු නිසාත් තම තමන්ගේ ඇති වෙච්ච අත්දැකීම්වල සාරය නිසාත් පුළුවන් තරම් එළඹ සිටි සිහියකින් අප්‍රමාදීව ගත කරලා ජීවිතය අවසානයේ ලැබෙන මරණය කිසිම බයකින් පැකිළීමකින් තොරව සාර්ථක මරණයක් බවට පත් කරගැනීමටත් මේ ධර්ම

දේශනාව හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම කොට්ඨාශය මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

12-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්තෙවාසී වා දීඝං වා අඤ්ඡන්තො දීඝං අඤ්ඡාමීති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඡන්තො රස්සං අඤ්ඡාමීති පජානාතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි අදත් සතිපතා මේ බ්‍රහස්පතින්ද දවසෙ පවත්වන ධර්ම දේශනා වශයෙන් මාතෘකා කරගත්තේ ගිය වතාවේ හමාර කළ තැන පටන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉදිරියට දක්වෙන ශ්‍රී මුඛ දේශනාවයි. පාලි පාඨයයි. අපි මේ තාක් කල් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සාකච්ඡා කළ කොටස්වලින් බලනකොට අපි ගිය පාර නිමාවක් දක්කේ, හමාර කරන්නට යෙදුණේ ආනාපාන සති භාවනාව කායානුපස්සනාවේ පළවෙනි භාවනා ක්‍රමය වශයෙන්. සාමාන්‍ය ලෝකයා, වෙනස් විදියකට කියනවා නම් සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් ආරම්භය ලබන ආදිකම්මික යෝගාවචරයා, එහෙම නැත්නම් සාමාන්‍ය උපාසක උපාසිකාවන්ගේ පැත්තෙන් බලනකොට මෙපමණයි, සියයට වැඩි ගානක් දෙනා සතිපට්ඨානය වශයෙන් සලකන්නේ. මෙතනින් එහාට ගිය දේවල් එක පැත්තකින් ගැඹුර නිසාත් දෙවැනි පැත්තකින් අත්දැකීමකින් ඒකට ළඟා වීමට ඇති දුෂ්කරතාව නිසාත් භාවනාවට පිවිසුමක් පෙළඹුමක් ඇති කරගන්න මට්ටමටම සංසාර භය ඇති ඇත්තෝ පවා ආනාපාන සතිය තමයි සතිපට්ඨානෙ මූලිකම ලක්ෂණය වශයෙන් දකගන්නේ, බැස ගැනීම වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගන්නේ. මේක හරියට කියනවා නම්, ස්ථානයකට ඇතුල් වන මකර තොරණ වගේ.

නමුත් මෙතනින් ඇතුළට යාගන්නට, ආනාපානයේ ඇතුළට යාගන්නට බොහෝමත්ම ලොකු කඩඉම් පරීක්ෂණයක් තියෙනවා වගේ පේන්න තියෙනව. ඒකට හේතුව, ආනාපානයේ අපි ගිය වර ධර්ම දේශනාවේදී ඉදිරිපත් කරගන්නට යෙදිච්ච පළවෙනි චතුෂ්කයේ "**සතොව අස්ස සති**" කියන විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විෂයෙහි සතිමත් වීම පළවෙනි පියවර වශයෙන් ගත්තොත්, "**දීඝං වා අස්සසන්තො... රස්සං වා අස්සසන්තො...**" දීර්ඝ වශයෙන් කෙටි වශයෙන් බලන ගතිය දෙවෙනි පියවර, දෙවෙනි පඩිය වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඊගාවට "**සබ්බකාය පටිසංවෙදී**" වශයෙන් ආනපාන සති, නැත්නම් ආනාපාන කය, එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ල, මුල මැද අග වශයෙන් බැලීම තුන්වෙනි පියවර වශයෙන් ගන්නව. හතරවෙනි වශයෙන් ගන්නේ "**පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං**" වශයෙන් සඳහන් කරන විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලෙහි සංසිඳවීමයි. තැන්පත් භාවයයි. මේ කාරණා හතර තමයි භාවනා ලෝකයේ හුඟක්ම පටලැවිලි, හුඟක්ම සීමාකාරී බවක්, එහෙම නැත්නම් කඩඉමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන අවස්ථාව. ඒ මොකද, මෙහිදී ගත යුතු සහ හළ යුතු පැති, භාවනාවට මේ කියන මට්ටම දක්වා තමා වශයෙන් යෙදී ගත කරන ඇත්තන්ට ලැබෙන අත්දැකීම්වලදී මෙන්න මේ මේ පැති දියුණු පවුණු කරගත යුතුය, මේ මේ පැති ස්වාභාවිකව මතු වුණොත් මගහැර යා යුතුය, අත්හළ යුතුය, ආදී වශයෙන් ගත්තොත් භාවනාවේදී හුඟදෙනෙක් මේ කඩඉම් පරීක්ෂණය අසමත් වන භාවය දිහා බලනකොට ඉතාම සංකීර්ණ භාවයක් මෙහි තියෙන බව පිළිගන්නට වෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් දැන් මේ වාගේ පූර්ණකාලීනව යෙදී ගත කරන ඇත්තන්ට වඩා හුඟදෙනෙක් ආනාපානයේ යෙදෙන්නේ එදිනෙදා සමහර වෙලාවට කටයුතු කරමින් මේ වාගේ වෙනමම පරිසරයක්, වෙනමම ජීවිකා වෘත්තියක් හදාගන්නේ නැතිවයි. මේකත් තදින් බලපානව. ඒ මොකද ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙනකොට සතතාභ්‍යාසය කියන දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම එහි යෙදමින්, ඒ යෙදෙන අවස්ථාවේ තමන්ට පහළ වෙන නිමිති, තමන්ට වැටහෙන දේ, තමන්ට සිද්ධ වන සන්තෑන්සිය, හොඳට විශදව බලාගෙන කියාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ

යෝගාවචරයින්ගෙන් හතරෙන් එකකටත් අඩු ගණනකටයි. ආරම්භයේදී නාසිකාග්‍රයට හෝ තොල මුදුනට හිත යොදගෙන භාවනා කිරීමේදී දුෂ්කරතා පහළ වන ඇත්තෝ ඉන්නවා. නමුත් ඒ වාගේ මූලික දුෂ්කරතා ඉක්මවාගෙන ඉදිරියට ගිහිල්ලා ආනාපානයත් එක්ක යම් කිසි ප්‍රමාණයක දනහැඳුනුම්කමක් හදගෙන එහි ගත කරන්න පුළුවන් ඇත්තෝ ඊට වැඩිය අඩු ගණනක් ඉන්නෙ. ආන්න එහෙම ආනාපානයට හිත යොදගෙන ගත කරන්න පුළුවන් ඇත්තන් විසින් ඒ ගත යුතු පැති, හළ යුතු පැති නොදනීම එකක්.

අනිත් එක තමයි ආනාපානය ස්වභාවයෙන්ම එන්න එන්න සියුම් සූක්ෂ්ම භාවයට පත් කරවනසුලු භාවනාවක්. මේ බව දනගත්තත් අදක්ෂ වුණොත්, එහෙම නැත්නම් කැලම නොදන හිටියොත්, ආනාපානයෙ ඉස්සරහට එන්ට එන්ට තමන්ට ඒකෙ කලකොල බවක් ඇති වෙනවා, ගොනුවක් එකලාසයක් නැති වෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ අවස්ථාව බොහෝම වටිනවා සාකච්ඡා කරන්න. තමන්ට වැටහෙන දේ හොඳ නරක වශයෙන් තෝරා බේරාගන්නෙ නැතිව ඇත්ත ඇති හැටියෙන් ධර්ම සාකච්ඡා කරන එක, කමටහන් සුද්ධ කරන එක බොහෝම වටිනවා. ඒ මොකද, මේකට එක හේතුවක් තමයි ආනාපානයට හිත යොදවාගන්නවත් බැරි විදියට පරිසරයෙන් ඇති වන ඕළාරික බලපෑම්. දෙක තමයි එහෙම පුළුවන් වුණත් ආනාපානය එන්න එන්න සියුම් සූක්ෂ්ම භාවයට පත් වෙන, ආනාපානයේ නෛසර්ගික ලක්ෂණය. ඒකට තවත් සංකීර්ණතාව වැඩි කරන කාරණාවක් එකතු කරන්න පුළුවන්: ආනාපානයට හිත සමාදනව වැටුණත් සමහර යෝගාවචරයන්ගේ හිත් විපස්සනාවට බරව ගත කරනවා, සමහර යෝගාවචරයන්ගේ හිත් සමථයට බරව ගත කරනවා. සමහර විටක උදේ වරුවෙ සමථයට බරයි. හැන්දෑ වෙනකොට විපස්සනාවට බරයි වගේ එකම යෝගාවචරයාගෙත් කාලානුරූපව අරමුණ පිරිමදිනකොට භාවනා කරනකොට මතු වෙන අත්දකීම් වෙනස්. මෙච්චා පිළිබඳව දිනපතා කමටහන් සුද්ද කරනවා නම් මෙන්න මේ අඩුපාඩුකම් වැඩි වැඩියෙන් මතු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා, තමන්ගේ චරිත ලකුණු සමථ පැත්තට ඇදෙන හැටි,

සමාධිය පැත්තට ඇදෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් විපස්සනා පැත්තට ඇදෙන හැටි නැවත නැවත ප්‍රකාශ කිරීමෙන්.

නමුත් මේ විෂයෙහි දුර්වලකම්, ඒ වගේම මේ කාරණාවල, පුංචි කාරණාවල තියන වැදගත්කම නොදැනුවත්කම නිසා බොහෝ යෝගාවචරයෝ බොහෝ කල් භාවනා කරලා බොහොම නීරස අත්දැකීමක්, තව කෙනෙකුට කියාගන්න බැරි ජාතියෙ අත්දැකීමක්, ආත්ම ශක්තිය, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය හීන වෙනසුලු අත්දැකීම් ඇති කරගෙන ඒක තනියම බුක්ති විඳිනවා. එන්ඩ එන්ඩ එන්ඩ වීර්‍යය අඩු වෙනව. දින චර්යාව පැවැත්වීම වෙහෙසකර ආයාසකර වෙනවා. ආනාපානය තිත්ත කසායක් බොන්නා වාගේ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කරත්තයට විය දණ්ඩක් වාගේ අදින්න තියන බරක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසාම, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ නැතත් ආනාපාන සතිය දිගේ සවිස්තර දේශනා සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කරන අවස්ථා දකිනකොට එහි දෙවෙනි තුන්වෙනි පර්‍වවලට යනකොට සර්‍වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිවම සඳහන් කරනවා **"නාහං භික්ඛවෙ අසම්පජානස්ස මුට්ඨස්සතිස්ස ආනාපාන සතිං වදාමි"** මහණෙනි, සතිය නිතර ගිළිහෙනසුලු මුට්ඨ සති ඇත්තා වූ ඇත්තන්ට, සම්පජඤ්ඤය කියන, කාරණා වෙන් කොට දැනගැනීමේ ඥානය නැති ඇත්තන්ට, මම මේක අනුමත කරන්නේ නැහැ. මේක ඒ ඇත්තන්ට බරපතළ වැඩියි. සියුම් වැඩියි. ඉතින් මේ මුට්ඨස්සති භාවයත්, අසම්පජාන භාවයත් තමන්ගේ නම්බු නාමවලට එකතු කරගත්ත නිසා වෙන්න ඇති, 1940 ගණන්වල 1950 ගණන්වල කිසිම කෙනෙක් ආනාපානය වඩපු බවක් පේන්න නැහැ. ඒ දවස්වල තිබුණේ "මේ කාලෙ ඔය වාගේ අර්හත් මාර්ගය දක්වා දුවන, ගැඹුරකට ගෙනියන භාවනා කරන්න තරම් පින් ඇති ඇත්තෝ අඩුයි. ඒ නිසා අපි චතුරාරක්ඛ භාවනා කෙරුවොත් ඇති." කියන අදහසයි. චතුරාරක්ඛ භාවනා කියන්නෙත් පසුකාලීනව ආචාර්යන් වහන්සේලා විසින් පද බැඳ ගාථා වශයෙන් බන්ධනය කරන ලද ගාථා සජ්ඣායනා කරන එකයි. ඒකට මනසිකාරය යෙදවීම කියන එක ඉබේ වෙන කොටස මිසක් මනසිකාරය යොදවලා කරන භාවනාවක් චතුරාරක්ඛ භාවනාවලවත් කෙරුණෙ නැහැ. ඒ නිසා ඒ වාගේ පදනමක්, ඒ වාගේ පෙළගැස්මක්

ඇති ඇත්තන්ට ආනාපානය කරගන්ටත් අමාරුයි. ඒ වාගේම ආනාපානය බොහෝම උත්තම, බොහෝම සියුම්, බොහෝම ගැඹුරු දෙයක් වශයෙන් ඔතලා අල්මාරියේ තියලා වන්දනා කරන මට්ටමට වගේ පත් වෙලා තිබුණා. ඒක ප්‍රායෝගික නැති කාරණාවක් නෙමෙයි, ප්‍රායෝගිකයි. කරලා බලලා අමාරුවේ වැටෙන්ඩ ඇති බර ගානක්. කිසි කෙනෙක් මතු වෙන්නෙ නැති වෙනකොට ඉතින් ඉබේම ඔය වගේ පුස්කන තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

නමුත් මෑත ඉතිහාසෙ මේ බණ කියන, බණ අහන අපේ යුගය ගත්තොත්, අලු ගසාදලා නැගිටපු ගතියක් මේකේ තියනවා. මං හිතනවා තව දශකයක් දෙකක් විතර යනකොට ලංකා ඉතිහාසයේ මේක ස්වර්ණමය යුගයකට පත් වෙයි කියලා. මොකද, ආනාපානයට දැන් යෙදෙන පිරිස වැඩියි. එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් ඔළුව උස්සන කාලයක් තියෙනවා දැන්. සමහර අයට පුළුවන්. ඒ මොකද, ආනාපානයේ තියෙන්නා වූ මේ සංකීර්ණතා දෙක තුන, පසුගිය දවස්වල හිටපු ඒකට හිත යොදා ළය දී උර දී කටයුතු කරපු කර්මස්ථානාචාර්යවරු වචනයට නංවලා මතු කරලා දීලා තියෙනවා. ඒ මතු කරගෙන තියන දේවල් බලනකොට තේරෙනවා බොහොම යෙදිලා මූලධර්ම දැනගෙන බොහෝම අනුකම්පාවකින් ඉදිරිපත් කරලා තියන දේවල්. ඒ සඳහා ඒ දෙපාර්ශ්වයේම සාමූහික ප්‍රයත්නයක් නැතුව තවමත් ඒ එක පාර්ශ්වයක දක්ෂකමින් කරන්න බැහැ. ඒ දේ කරගත්ත ඇත්තන් ළඟට නිතර ගිහිල්ලා සාකච්ඡා කරලා ඒකට පූර්ණ ගෞරවය යොදලා මේ කඩඉම පන්නගත්තොත්, මේ අපහසුතාව පන්නගත්තොත් විශාල ආලෝකයක් ලැබෙනව. සමථ වශයෙන් විදර්ශනා වශයෙන් කොටු කරගන්න බැරි බොහෝම වටිනා ආලෝකයක් ලැබෙනව. ඒ තත්ත්වෙ පැන්නට පස්සේ යෝගාවචරයා ඇත්තටම සමථ විපස්සනා වශයෙන් මේ තියන මූලධර්ම ගැටුම ඉක්මවනවා. වෙන විදියකට කියනවා නම් චිත්ත භාවනා විෂයෙහි නැත්නම් ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව, ප්‍රඥා ශික්ෂාව වශයෙන් හඳුන්වන මේ සාසන ශික්‍ෂාවේ, සමාධි ශික්‍ෂාවේ දක්‍ෂ බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා මේ කොටස සතිපට්ඨානයේ හරියට ඔළුවයි කඳයි වෙන් කරන බෙල්ල වගේ. බොහෝම සුළු කොටසයි තියෙන්නේ.

හැබැයි ඉතාම වැදගත් නහර ටික මෙතන තමයි තියෙන්නේ. මේකෙන් කැපිලා ගියොත් ජීවිතය නැති වෙනවා. ඒ නිසා ඔළුව විතරක් තිබුණයි කියලා වැඩකුත් නැහැ කඳට සම්බන්ධ නැත්නම්. කඳ විතරක් තිබුණට වැඩකුත් නෑ ඔළුවේ සම්බන්ධතාව නැත්නම්. ඉතින් ආනාපානය තමයි මේ දෙක සම්බන්ධ කරන පුරුක වාගේ ගෙල වාගේ, බෙල්ල වාගේ තියන එක. මේක වටින බව හැබෑව. නමුත් ඒකෙන් වැඩ ගන්න ඕනෙ. වැඩ ගත්තේ නැත්නම් මේක අළු යට හැංගිච්ච ගිනි පුපුර වගේ එන්න එන්න ඒකේ ආලෝක ශක්තිය අඩු වෙලා අධිෂ්ඨාන ශක්ති අඩු කරලා වීර්‍ය්‍ය ශක්තිය අඩු කරලා නිකන් යල් පැනගිය සාසනයක් බවට, යල් පැනගිය ධර්‍මයක් බවට, යල් පැනගිය ශික්‍ෂාවක් බවට පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක නිසා මේක පිළිබඳව අටුවාචාරීන් වහන්සේලාත් සෑහෙන විස්තර ප්‍රදේශයක් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක් කතා කරනවා නම් කතා කරන්න තියෙන්නේ මේකේ සමථය පමණක් ඉස්සර කරගත්ත ඇත්තෝ මේකෙත් අර්ධයයි දකින්නේ. විපස්සනාව පමණක් ඉදිරිපත් කරගත්ත ඇත්තෝත් අර්ධයයි දකින්නේ. නමුත් ආනාපානයේ තියෙන සාර්වභෞමික ගතිය, හැම දෙයකටම යොදවාගන්න පුළුවන් ශක්තිය, සමථ දෘෂ්ටි කෝණයට හෝ විපස්සනා දෘෂ්ටි කෝණයට හෝ සීමා කළ යුතු නෑ. ඒ නිසා ආනාපාන සතිය ඉදිරිපත් කරගෙන සමථ විදර්ශනා කියන මේ රිකිලි දෙකම මේ ගහේ වඩාගන්න පුළුවන් ශක්තිය ඇති බව ගරු කරන භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් තියෙනව නම්, ඒ නිස්සරණ වනය විතරයි කියලා අපිට කියන්න පුළුවන්. අනිත් හැම තැනක්ම මේක සීමා කරගන්න හදනවා. කොටු කරගන්න හදනවා. මේ නිසා සමථ නැමියාවක් ඇත්තා වූ යෝගාවචරයෙක් විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගියාම පරාජිත හැඟීමකින් ආපස්සට එනවා. විපස්සනා නැඹුරුවක් ඇති යෝගාවචරයෙක් සමථ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගියාම අර වාගේම පැරදිලා ආපස්සට එනවා. නමුත් අර කලින් කියපු සියුම් කාරණා දෙක තුන ගැන කල්පනා කරනකොට, අපි විනිශ්චයකට ඉක්මන් විය යුතු නැහැ. ඉතාමත්ම උවමනාවෙන් තමන්ට අත්දකින්නට හම්බ වෙන කාරණා ලියාගෙන

හෝ සාකච්ඡා කරලා හෝ මේවා ගැඹුරු ධර්ම බව, සජීවී ධර්ම බව තේරුම් අරගත්තොත් කිසි සේත්ම බලාපොරොත්තු සුන් කරගත යුතු නැහැ. ඒ මොකද අඩු ගානේ මේ මාර්ගයෙන් පාරමිතා ධර්ම හෝ සම්පූර්ණ වෙනවා.

ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳව බරසාර තාලෙට හිතල මේවා අපට කරගන්න බැරි වෙයි, අපට අදාළ නැති වෙයි කියන තත්ත්වය මගහැරවීම පිණිසයි මේ "**භමකාරො වා භමකාරන්තෙවාසී වා**" කියන බොහෝම ප්‍රායෝගික නිදර්ශන දෙකක් දෙන්නෙ. ඒ නිදර්ශනයෙ හැටියට බලනකොට ඒ කලින් කියපු දේට ලොකු නිරවුල් භාවයක් ඇති වෙනවා. මේ භමකාර කියන වචනය විවිධ අර්ථවලට දෙනවා. දෙකම සාමාන්‍යයෙන් දක්වන්නේ නම් වඩුවෙක්ගේ නිදර්ශනයටයි ගන්නේ. සමහර ඇත්තෝ මේක සාමාන්‍ය ලී යතුගාන වඩුවෙක් වශයෙන් අර්ථකථනය කරන්නට කැමැත්තක් දක්වනවා. සමහර ඇත්තෝ ලියවන වඩුවෙක් කියලා අර්ථකථනය දක්වන්නට කැමැත්තක් දක්වනවා. කොහොම හෝ අපේ ඉස්සර තිබුණා බුරුමයක්. ඒ වඩුවන් පාවිච්චි කරන බුරුමෙ, ඒකටත් ලියවන පට්ටලය වාගේ වීණාවක් හයි කරලා ඒ වීණාව ගැවීම තුළින් බුරුම කට්ට කැරකෙන්නට තමයි හදලා තියෙන්නේ. ඒ වාගේම නවීන පන්නයේ විදුලියෙන් දුවන ලියවන පට්ටල් එන්න ඉස්සෙල්ලා, අතින් වීණාව ක්‍රියා කරවමින් වීණාව අදිමින් ලී කොටය හයි කරලා කැපෙන්න හදන ලියවන පට්ටල් තිබුණා. දැන් මැණික් ගල් කපනකොට ඒ උපක්‍රමය පාවිච්චි කරනවා. කොහොම හරි මේක බොහෝම පැරණි ක්‍රමයක්, නමුත් ගෙදරක හදගන්න පුළුවන් සරල උපකරණයක්. මේ උපකරණය, භමකාර කියන වචනය විචිත්‍ර තත්ත්වයෙන් බලනකොට ගැළපෙනවයි කියලා හිතනවා. ඒ මොකද, භ්‍රමණය කියලා කියන්නේ කැරකීම කියන අදහස නිසා. ඉතින් ඒ වීණාව අදිනකොට ඒත් එක්ක ඒ සකරෝදෙ කැරකෙනව ලී කෑල්ලක් අරගෙන. ඉතින් ඒ කැරකෙන ලීයට අදාළ කට්ටක් හේත්තු කෙරුවහම ඒකට ඕන තාලෙටයි, අරක ලියවෙන්නේ.

එහෙම නැත්නම් ඊටත් වඩා සරල කිරීමට ගන්න නිදර්ශනයක් තමයි, ලීයක පැත්තක් ගාන, නැත්නම් කැට යත්තකින් හෝ දිග යත්තකින් ගාන වඩුවෙක්ගේ තත්ත්වය. අන්න එතනදී පෙන්නන්න හදන්නේ හුඟක් යෝගාවචරයන්ට තේරුම්ගන්න අමාරු, නැත්නම් සමහර වෙලාවට ඇවිල්ලා හිර වෙන තැනක්. ඒ කියන්නෙ දීර්ඝ වශයෙන් රස්ස වශයෙන් ආනාපානය කියන්නේ මොකක්ද කියන එක නිදර්ශනානුකූලව උපමා රූපක ආශ්‍රයෙන් පෙන්වා දීමයි. ඒ වඩුවා තමන්ගේ යත්ත දිගට තල්ලු කරගෙන ගිහිල්ලා දිග යතු කුඩක් මතු කරගන්න අවස්ථා තියෙනවා. සමහර විට ළඟ ළඟ තල්ලු කරලා පොඩි පොඩි යතු කුඩු මතු කරගන්න අවස්ථා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් වීණාව දිගට ඇදලා දිගට කැපීම ගන්න පුළුවන් අවස්ථා තියෙනවා. සමහර වෙලාවට ඊට වඩා සියුම් වැඩ කරනකොට වීණාව ළඟ ළඟ ඇදලා කෙටි කැපුම් ඇති කරගන්න අවස්ථා තියෙනවා. මේ දෙකේදීම යතු කැටය දිගට තල්ලු කරන අවස්ථාවත් කෙටිව තල්ලු කරන අවස්ථාවත් සචේතනිකවමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

නමුත් ආනාපානයෙ මේක සමහර විටෙක සචේතනිකව, සමහර විටෙක අචේතනිකව සිද්ධ වෙනවා. ඒකට හේතුව මේකයි. මුලින්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට හිත යොදාගෙන ඉන්න යෝගාවචරයා ආශ්වාසයට සහ ප්‍රශ්වාසයට මූණට මූණ දලා ආනාපානයට මූණට මූණ දලා හිත හිටියට පස්සේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් හුස්ම ගනුදෙනුව අඩු වෙන නිසා හුස්මේ දිග බව ක්‍රමයෙන් අඩු වේගෙන යන එක අචේතනිකව සිදු වන වැඩක්. නමුත් මේක නිදර්ශනයක් වශයෙන් ක්‍රියාකාරී විදියට පෙන්වන්න ඕන නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ සචේතනික වැඩ පිළිවෙළකින් නිදර්ශනය අරගෙන පෙන්නන්නෙ. ඒ කියන්නේ දීර්ඝව හුස්ම ගන්න වේලාවේදී ඒක හිතට හොරෙන් එන එකක් නෙමෙයි. හිත දන්නවා. අභිධර්මය පෙන්වන විදියට, එතන චේතනාවක් අසංස්කාරිකව හෝ වේවා සසංස්කාරිකව හෝ වේවා සිද්ධ වෙනවා. ආන්න ඒ සිද්ධ වෙන දැනුමත්, ඒ චෛතසිකය නිසා හිත නිසා සිදු වෙන්නා වූ හුස්ම දීර්ඝව ඇතුළට ගැනීමත්, යන මේ දෙකම යෝගාවචරයාට සැලකිල්ලෙන් බැලුවොත් මතු කරගන්නට පුළුවන්. එන්ඩ එන්ඩ අවශ්‍ය කරන වාත

ප්‍රමාණය, ඔක්සිජන් වාත ප්‍රමාණය අඩු වෙන නිසා, හුස්ම අඩු වෙන නිසා, කයේ හිතේ තැන්පත් වීමක් ඇති වෙන නිසා හුස්ම රැල්ල කෙටි වන බවක් දැනගන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ අවස්ථාවේදි යතු කැටේ ලීය දිගේ ගාගෙන යනකොට ඒ ලීයේ උස් තැන් යත්තට කැපිලා යතු කුඩක් විදිහට මතු වන බව ගාන වඩුවා දන්නවා. එහෙම නැත්නම් යතු තලය මතු වෙලා නැති නිසා හෝ ලීයේ යටට වකයක් තියෙන නිසා හෝ ගෑවෙන්නෙ නැතුව යත්ත නිකන් ඇදිලා යනවද කියන එකත් වඩුවා දන්නවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි හුස්ම ඉහළට යනකොට ඒ යන හුස්ම නාසිකාග්‍රයේ හෝ තොල මත පීරාගෙන, වැදීගෙන, හැපීගෙන යනවා යෝගාවචරයා දන්නවා. ඒක දැනෙන්නේ හුස්මේ ප්‍රධාන මැද කොටසේ. ආරම්භයේදී හරියට යත්ත යටට වකයක් තියන තැන උඩින් ලෙස්සා යන්නා වගේ, යත්ත ගියාට ඒ ලීයේ සීරීමක් වැදීමක් හැපීමක් සිදු වන්නේ නැහැ. ඒ මොකද අපේ සන්නිවේදනය බොහෝම ඕළාරිකයි. ඒ දැනෙන දැනීම වැටහෙන්නේ නෑ. නමුත් ආශ්වාසයෙ මැදට එනකොට හොඳට හැපීගෙන යන බව වැටහෙනවා. ආයෙත් අවසානයට යනකොට නොවැටහී යනවා.

මෙන්න මේ වැටහෙන ප්‍රදේශය එන්ට එන්ට අඩු වෙනකොට අපි කියනවා ඒකට '**රස්සං**' කියලා. කෙටි කියලා කියනවා. මෙන්න මේක පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ඉතාම අවශ්‍යයි. මේකෙදිත් අපි අර කලින් මතු කරගත්ත තවත් උපමාවක්, උපමානයක් ප්‍රායෝගික වශයෙන් පෙන්නලා දෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවක හුස්ම ගන්න බව දන්නවා. නමුත් හුස්මේ හැපීම, නාස්පුඩු පුරවාගෙන හුස්ම රැල්ල ඇදීගෙන යන හැපීම වැටහෙන අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයාගේ අවධානය හැපීම විෂයෙහි යොමු වෙලා, ඒ හැපීම නිසා ඇති වෙන කුපිත වෙන ගති, උණුසුම් සිසිල් ගති, කම්පන චංචලවලටත් හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් එවැනි හැපීමකට අවශ්‍ය කරන වාත ධාරාවක හුස්මට, ඇතුල් වන හුස්මට හිත යවන්නත් ඉඩ තියෙනවා. මේ දෙකෙන් කොයි එකද සක්‍රියව සිද්ධ වෙන්නේ, කොයි එකද අක්‍රියව සිද්ධ වෙන්නේ, කියන එක පිළිබඳව යොගාවචරයා බොහෝම සැලකිල්ලක් දැක්වීම අවශ්‍ය වෙනවා භාවනාව ගැඹුරු

වෙන්ඩ ගැඹුරු වෙන්ඩ. පටිසම්භිද මාර්ගය මේක පිළිබඳව හොඳටම වෙන් කරලා දක්වනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ හමකාර උපමාව වගේ, හොඳ තනි දිග තියෙන විශාල ගහක් හරහා දලා කපලා, යම් කිසි දෙන්නෙක් එකතු වෙලා හරස් කියතකින් එය කුට්ටි කරන්න හදනවා නම්, ඒ කියත, නැත්නම් කැපීම, එහෙම නැත්නම් ඉරීම දිහා බලා ඉන්න නිරීක්ෂකයෙකුට තමන්ගේ අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් එහාට මෙහාට යන කියතට; එහෙම නැත්නම් ඒ කියතේ දැතිවලින් කැපෙන කොටයට. ඒ වගේම තමයි එක චිත්තක්ෂණයක කියත දකින්න පුළුවන්. එක චිත්තක්ෂණයක කොටය දකින්න පුළුවන්. නැවත චිත්තක්ෂණයක ඒක අනික් පැත්තට මාරු වෙන්න පුළුවන්. මේන්න මේ විදිහට අපේ හිත විවිධ අරමුණු දුන්නේ නැත්නම් එකම අරමුණ තුළ විවිධත්ව මවාගෙන, අඩු ගානේ ද්වයතාවක් මවාගෙන මේ දෙකේ හක්කලං කරනවා. මේ දෙකේ එහාට මෙහාට පනින්න පටන්ගන්නවා. මේ පටන්ගත්තත් අපි ඉන්නේ ආනාපානයේ කියන ලකුණ නම් ලැබෙනවා. නමුත් මේ මෙතන ඇතුළතත් දෙකක් හදගෙන, ඒ දෙකේ එහා පැත්ත මෙහා පැත්ත පනින ගතියක් තියෙනව, ඒක අපට අදාළ නෑ කිව්වොත් ආනාපනයේ ඉදිරි ගමනට මේක ටිකක් බාධා කරනව.

ඒ නිසා පටිසම්භිද මාර්ග පෙළේ සඳහන් කරන්නේ සමථ යෝගාවචරයාගේ අවධානය යොමු විය යුත්තේ ඒ කියතටයි. කියත එහේ මෙහේ යන හැටි. ඒකෙන් අපි කියනවා ඉරන දිහා බලන් ඉන්නවයි කියලා. නමුත් වරින් වර මේ කොටයට මොකද වෙන්නේ, කියතේ දැති නිසා ඒ කොටය කැපෙනවා, ඉරෙනවා, යටට ගැවී ගැවී යනවා, ශබ්ද නගනවා ආදී දේවල් හිතට සම්පූර්ණයෙන් නොදැනී යනවා නෙවෙයි. සමහර වෙලාවට සිත එහි අභිරමණය කරනවා, සමහර වෙලාවට එහේ මෙහේ යන කියතේ අභිරමණය කරනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි හුස්ම රැල්ලේ සමහර වෙලාවට හිත යෙදෙනවා. සමහර වෙලාවට නාසිකාග්‍රයට හිත යනවා. මෙන්න මේ විදිහට වැඩක් වෙනවා නම් අඩු ගානේ පලු, පැති දෙකක් තියෙනවා.

ආන්න ඒ පැති දෙකෙන් මේ හිත භාවනාව හොඳයි කියන වෙලාවේදී කොහොමද හිතලා තියෙන්නේ, භාවනාව හොඳ නැයි කියලා හිතන වෙලාවෙදි කොහොමද හිතලා තියෙන්නේ කියන එක ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න නම්, භාවනාවේ හොඳ නරක අනුව හිත නරක් කරගන්ට හොඳ නෑ. ඒ නිසා මේ දීර්ඝ බව වශයෙන්, කෙටි බව වශයෙන් බලාගෙන යනකොට මෙන්න මේ කාරණාව යෝගාවචරයා කලින් දැනගෙන හිටියොත් තමන්ට අමතර ලකුණක්, අමතර කාරණාවක් දැනගැනීමෙන් ඍජු මාර්ගය මධ්‍යම මාර්ගය වෙන් කරගන්න පුළුවන් අවුල් මාර්ගයෙන්, පිටපොට යන මාර්ගයෙන්. ඒක නිසා භමකාරයෙක් හෝ භමකාරන්තේවාසිකයෙක් දීර්ඝ වශයෙන් කරනකොට දීර්ඝ වශයෙන් දැනගන්නේ යම් සේද, ඒ වගේ මේ දැනගන්නා කාරණාව මෙන්න මේ කියන තාලෙට කියතේද හිත හිටින්නේ, එහෙම නැත්නම් කොටේද හිත හිටින්නේ. භමකාර උපමාව ගත්තා නම්, යත්තට කැපිලා මතු වෙන දිගට යන යතු කුඩු සහිතව කැපෙන අවස්ථාවක්ද තියෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් යත්ත ලෙස්සලා යන අවස්ථාවක්ද කියන එක ඒ වඩුවාගේ දක්ෂකමින් දැනගන්න පුළුවන්. එහෙම දැනගත්තේ නැත්නම් ඒ ලීය කවදාවත් මට්ටම් කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා වඩුවා වරින් වර වරින් වර ලීය උස්සඋස්සා කණ ඇහැට තියලා බලනවා. බලබලා දැනගන්නවා මෙන්න මේ හරිය උසයි, මේ හරිය කැපෙනවා, තව කැපෙන්නට ඕන. ආන්න ඒ උස උස තැන් කැපෙනකොට යෝගාවචරයාටත් දැනෙනවා වගේ, සමහර විට මෙතෙක් කල් නොතිබ්බ්ච පුංචි පුංචි උස් තැන් ඊට පස්සේ මතු වෙන්නට පටන්ගන්නවා. ඉස්සෙල්ලාම පේන්නේ ප්‍රධාන කොන්ද, උස තැන. ඒක කැපීගෙන කැපීගෙන යනකොට පුංචි පුංචි තිබුණ ඒවාත් කැපිලා සම්පූර්ණ රැල්ලට, එක පීත්ත පටියක් වාගේ යතු කුඩ මතු වෙනවා නම් අන්න සම්පූර්ණ ලීය කණ ඇහැට නොබැලුවත් දැනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ තමයි යෝගාවචරයා ඒ දිග කෙටි බව බලලා හොඳට හිත තැන්පත් වෙලා අරමුණේම හිත තියෙද්දී හුස්ම රැල්ලේම හිත තියෙද්දී මුල මැද අග බලන අවස්ථාවේදී යත්ත තිබ්බ තැන් ඉඳලා අවසානය දක්වාම පීත්ත පටියක් විදියට ඒ යතු කුඩ මතු වෙනවා

නම් එතකොට යෝගාවචරයා දන්නවා වඩුවා දැනගත්තා වගේ ලීය මට්ටම්. මුල, මැද, අග කියන තුනේ හැපීම හෝ හුස්මේ ගොරෝසුකම් මොනවා වුණත්, අවධානයේ අඩුපාඩුවක් නැතිව දිගට ගමන් කරනවා කියන එක.

මෙතෙන්ට ගියාට පස්සේ තමයි හතරවෙනි අංකය වැටහෙන්නේ. මෙන්න මේ තත්ත්ව යටතේදී හිත තැන්පත් වෙන්නට අරින්න ඕනෑ. '**පස්සම්භයති**' කියල කියන්නේ, හිත සන්සුන් වෙන්නට අරින්න ඕන කියලා මෙතෙන්දී තමයි යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නේ. ඒක කාරණා දෙකතුනකින් ස්ථිර වෙනවා. කාරණා දෙකතුනකින් සාක්කි ලැබෙනවා මේ අවස්ථාවට. මේ විදියට කරගෙන යනකොට අර ඉස්සෙල්ලා කියාපු විදිහට ආනාපානය විෂයෙහි කම්මැලි භාවයක්, නීරස භාවයක්, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය බිඳීමක් වෙන්නේ නෑ. හොඳට කැපීගෙන බහින ගතියක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි මෙතෙක් වෙලා කතා කෙරුවෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පෙන්නන විදිහට සිද්ධ වෙන දේ. එහෙම සිද්ධ වෙන්නේ නැත්නම්, අටුවාවේ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා කාරණා හයක් ප්‍රධාන වශයෙන් යෝගාවචරයාට ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ කාරණා හය අනුව, තමන්ගේ භාවනාව වරදින්නේ, පැටලෙන්නේ, නොමග යන්නේ, වැඩි වශයෙන් මෙන්න මේ කාරණාවෙන්ය කියලා තමන්ගේ චරිතය පිළිබඳව භාවනාවේදී ඉදිරිපත් වෙන බාධාව අනුව තමන්ටම අර්ථකථනයක් දීගන්නට පුළුවන් වෙනව.

සමථ භාවනා වශයෙන් බලනකොට ආනාපානයේ මේවට කියන්නෙ පරිපන්ථ ධර්ම; බාධක, නැත්නම් මග හරස් කපන ධර්ම. ඉස්සෙල්ලාම පෙන්වන්නේ "**අතීතානුධාවනං චිත්තං වික්ඛෙපානුපතිතං**"[4] මේ අටුවාවක්. එහෙම නැත්නම් ආචාර්ය මතයක්. කැමති නම් ළං කරගන්න පුළුවන්. භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට, ආනාපානයේ හිත පවතිනකොට හෝ වේවා ආනාපානයේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම කැඩිලා හෝ වේවා හිත නිතරෝම අතීතයේ වෙච්ච

[4] පටිසම්භිද මාර්ගය, මහා වර්ගය, ආනාපානසතිකථා, උපක්ලෙස ඥාන, තෘතීය ෂට්කය.

දේවල් අනුව ආශ්‍රය කරන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට වික්ෂෝපයක් පහළ වෙනවා. කාරණා තුනකින් මේක යෝගාවචරයාට අහු වෙනවා. එකක් තමයි භාවනාව හරි නෑ කියලා තේරෙනවා. ආනාපානය නෑ. ඊට පස්සේ ආනාපානය නෑ කියලා වැඩේ අතහරින්නේ නැතිව, මේ ආනාපානයේ නැත්නම් මොකේද හිත තියෙන්නෙ කියලා බලනවා. ඕන්න එතකොට තේරෙනවා හිත වෙහෙසට පත් වෙලා. හිත වික්ෂෙපයට පත් වෙලා. ඉච්ඡා භංගත්‍වයට පත් වෙලා. පශ්චාත්තාපයට පත් වෙලා. ඒක චෛතසික ධර්මයක්. එහෙම නැත්නම් ජේන්ට පුළුවන් හිත අතීතය ආශ්‍රය කරනවා. ඒ නිසා එක්කො භාවනාව කැඩිල, එක්කො අතීතය ආශ්‍රය කරනව, එහෙම නැත්නම් හිත වික්ෂෝපයට පත් වුණා කියන මේ තුන එකට බැඳිලා උපදින ධර්ම තුනක්. මේ තුනෙන් එකක් හෝ අල්ලාගන්නට පුළුවන් වෙනව යෝගාවචරයා බණ අහලා තියෙනවා නම් ඒ බණ කාරණා මතක් වුණොත්. මේක තමයි හුගදෙනෙකුට වැඩියෙන්ම බාධා කරන ධර්මය.

එහෙම නැත්නම් ඒකේ අනිත් පැත්ත වෙන්න පුළුවන්. **"අනාගතපටිකඞ්ඛනං චිත්තං විකම්පිතං."** අද මට මෙහෙම වුණාට මම අනික් දවසේ නම් මෙන්න මෙහෙම කරන්නට ඕන, මෙන්න මෙහෙම කරන්නට ඕන කියලා අනාගත සැලසුම් විෂයෙහි හිත විසිරෙන්නට පටන් අරගත්තොත් හිත කම්පනය වෙලා යනවා. හිත තටු ආපු කුරුල්ලෝ වගේ ඉගිල්ලෙන්න පටන්ගන්නවා. 'විකම්පන' භාවයට පත් වෙනවා. මේ එකම කාල මානයේ දෙපැත්ත. අතීතයට ගියොත් පශ්චාත්තාපයට, වික්ෂෝපයට. අනාගතයට ගියොත් විකම්පිත භාවය, උද්ධතභාවය. ඉතින් මේ එක ලකුණක් හෝ අල්ලාගන්ට ලැබෙන්නේ නැහැ, හදිස්සියෙ පර්යංකයෙන් නැගිටින යෝගාවචරයින්ට. මේ එන තත්ත්වයට දිගින් දිගට, දිගින් දිගට හිත යොදවන්නට වෙනවා. හිත යෙදෙව්වොත්, එය පුද්ගලිකව අත්දැකලා තියෙන දෙයක්, ඒ කාරණාව දැනගත්ත පමණින්ම, මෙහෙම දෙයක් වෙනවා, මගේ හිත පුරුද්දකට වගේ අතීතයට යනවා, මගේ හිත බොහෝ විට පශ්චාත්තාපයට යනවා, තමන්ටම දෙස් දෙමින් වික්ෂෝපයට පත් වෙනවා කියලා, මේ කාරණාව දැනගත්ත පමණින්ම දුන්නක් අනිත් පැත්ත හැරුණා වගේ

ආනාපානයට ඇවිල්ලා හිත වැටෙනවා. ඒ නිසා මේක නිකම් බලගතු මන්තරයක් වගේ දෙයක්. පළවෙනි සහ දෙවෙනි පරිපන්ථ ධර්ම.

තුන්වෙනි එක තමයි "**ලීනං චිත්තං කොසජ්ජානුපතිතං**" හිත සමහර වෙලාවට අරමුණ සියුම් නිසා හෝ මේ කියන විස්තරයක් දැනගන්නට බැරි නිසා හෝ ලෙඩ වෙච්ච බලු කුක්කෙක් ඔය මුල්ලකට හේත්තු වෙලා කන්නෙත් නැහැ, බොන්නෙත් නැහැ, බුරන්නෙත් නැහැ, හපන්නෙත් නැහැ, පැත්තකට වෙනවා වගේ හිත ඔහේ ලීන භාවයට පත් වෙලා සැඟවී ගන්නව. අනිත් සෙල්ලම් කරන කුක්කොත් එක්ක ඉන්න කැමති නැහැ. ආන්න ඒ වගේ හිත ලීන භාවයට පත් වුණොත් ටික වේලාවකින් ඔළුව ගස්සලා ගිහිල්ලා ඇඟත් ගැස්සිලා ඕන්න කොසජ්ජය කියන ථීනමිද්ධය පැත්තට හිත වැටෙනවා. ඒ නිසා ථීනමිද්ධ භාවය දැනගත්තොත් තේරුම් අරගන්නට ඕන හිත ලීන භාවයට පත් වෙලා හිතේ තියෙන මෙනෙහි කරන ගති නෑ, ප්‍රසන්නව අරමුණට මූණදෙන ගතියක් නෑ, හය පක්ෂපාතව මුකුලිත වෙන පැත්තකට පත් වෙනවා. භාවනාව කැඩිලා. අර වාගේම කාරණා තුනක් මේකේ දැනගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම් "**අතිපග්ගහිතං චිත්තං උද්ධච්චානුපතිතං**" අනිත් එක තමයි හිත අරමුණේ දැඩිව අල්ලන්න පටන් අරගත්තොත් කොසජ්ජය වෙනුවට උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට පත් වෙනවා. හිත විසිරී යන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඒක හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලාට. දැන් ආනාපානය හරි. දැන් සම්පූර්ණම ගෙඩිය පිටින්ම අල්ලගන්න ඕන කියලා අර ක්‍රමානුකූලව එක දෙක තුන හතර ක්‍රමයට නෙමෙයි බැසගන්නේ. වහාම බහින්ඩ හදනවා. එතකොටත් හිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වෙනවා. ඒකත් සමහර විටක චේතනා පූර්වකව සිදු වන නිසා අල්ලාගන්න බෑ.

ඒ වාගේම තමයි "**අභිනතං චිත්තං රාගානුපතිතං**" හොඳට ආනාපානයේ හිත හරියට කාන්දමට ඇදිලා යන්නා වාගේ අල්ලගෙන යනකොට, ඒ අරමුණ විෂයෙහි දැන් මට හරි, මට භාවනාව හොඳයි, ආලෝක පහළ වුණා, මට කයේ පහසුකම් පහළ වුණා ආදී වශයෙන් අරමුණ පැත්තක තියලා ඒ මතු වුණා වූ හොඳ පැත්ත ගැන කල්පනා

කරනකොට හිත ඉබේම ලෝභය දිහාවට රාගය දිහාවට මත් වෙලා අරමුණ ලිස්සා යනවා. **"අපනතං චිත්තං පටිසානුපතිතං"** එහෙම නැත්නම් අරමුණ අහු වෙන්නේ නැහැ. හරියට යත්ත ඇදීගෙන යනවා. කැපෙන්නේ නෑ. ආනාපානය සිදු වන බව දන්නවා, හැපීම වැටහෙන්නේ නැහැ. එතකොට මෝඩ වඩුවා ආයුධත් එක්ක පොරබදනවා වගේ දමලා ගහලා කේන්ති ගන්නවා. එතකොටත් ආනාපානය දිගට යන්නෙ නෑ.

මේන්න මේ කරුණු ටික තේරුම් අරගත්තොත්, ඒක හරියට කියන්න පුළුවන්. අපේ මේ භාවනාව, විශේෂයෙන්ම ආධුනිකයගෙ සමථ භාවනාව, වැටෙන්න තියෙන බොරු වළවල් හයයි තියෙන්නේ. ඒ බොරු වළවල් හය අතනයි මෙතනයි තියෙන්නේ කියලා දන්නවා නම්, අපිට පුළුවන් ඒවා පන්නගෙන, මගහරවාගෙන යන්න. එහෙම නැත්නම් වැටුණොත් මීට පස්සේ ආයි එතනින් රෑ වැටුණු වළේ දවල් නොවැටෙන්න කාරණා ගන්න පුළුවන්. හිතන්න නරකයි මේ හයට වැටෙන්නේ නැතිව භාවනා කරපු ඇත්තෝ හිටියයි කියලා. හුඟදෙනෙක් වැටෙනවා. නමුත් මේක ධර්මතාවක්, වැඩ කරන ඇත්තන්ට මේක වරදිනවා කියන එක, හරියනවා වරදිනවා කියන මේ මාර්ගයෙන් තමයි හැදෙන්නෙ කියන එක, ථෙරවාදයේ ප්‍රධාන මූලධර්මයයි. අපි කල්පනා කරගන්නට ඕන සර්වඥයන් වහන්සේගෙ අවසාන සිද්ධාර්ථ කුමාරෝත්පත්ති භවයේ, අවසාන භවයේ ජාති ස්මරණ ඥාණය වශයෙන්, පෙර ඉඳලා කරගෙන ආපු නිශ්‍රය සම්පත්ති වශයෙන් මාස පහක් යනකොට ආනාපානය ධ්‍යාන උපදවන තරමට විශාල පුරුද්දක්, සහජයෙන් පුරුදු ගතියක් ඇති වෙලා වප්මඟුල් දවසේ ඒ දඹ ගහ මුල පා වෙවී ඉන්න පුළුවන් තරමට සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට ශක්තිය තිබුණා. නමුත් ඒ අත්දැකීම වැරදියි කියලා හිතුවා. ඒ අත්දැකීම බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතය ගත කරනකොට සුදුසු නැහැයි කියලා හිතුවා. මේක කාම ආසාවක් වගේ ආස්වාදයක් කියල හිතුවා. එනිසා සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා මේක ප්‍රතික්ෂේප කළා. ප්‍රතික්ෂේප කරලා, මේ අපි කරනවා වගේ නෙමේ මීට වඩා බොහෝම රූක්ෂ ප්‍රතිපත්ති - ඒකට කියනවා දුෂ්කර වත කියලා - අවුරුදු හයක් කරන කාලයේ ආලෝක මාත්‍රයක්වත් දැක්කේ නැහැ. ඒ ආලෝක මාත්‍රයක්වත්

නොදැක හිටියට කවදක්වත් මම බුදු වෙන්නට ඕනෑ, බුදු වෙනවා, මම එතෙර වෙන්නට ඕනෑ, මම අනිත් ඇත්තෝ එතෙර කරවනවා ආදී වශයෙන් බෝධි චිත්තය නම් බිම තිබ්බේ නැහැ. ඒකට ගෙනාපු ශක්තිය බිම තිබ්බේ නැහැ. නමුත් ආනාපානය වගේ ඒ ප්‍රධාන අරමුණු දිගේ සම්‍යක් ප්‍රයත්නය කෙරුවෙත් නැහැ. කෙරුවේ අත්තකිලමථානුයෝග, කාමසුඛල්ලිකානුයෝග වගේ සම්පූර්ණ අන්ත දෙකට වැටිලා ගත කළ අවස්ථා. නමුත් ඒ ඔක්කොමත් කෙරුවයි කියලා හිත පුස්කාලා, කුණු වෙලා හදගන්න බැරි තත්ත්වයට පත් වුණෙත් නෑ. යම් දවසක බෝ මැඩ අරා හිඳගෙන පළඟ බැඳ ආනාපානයට හිත යෙදුවද, හිත යොදපු දවසෙ හරියට කහ කැල්ල දෙකට කැඩුවා වගේ වහාම ආනාපානයෙ හිත හිටියා. ඒක නිසා භාවනා කර කර ගිහිල්ලා යෝගාවචරයින් හුඟක් වෙලාවට තමන්ගේම හිත කුණු වෙලා දැන් තියෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් දැන් මේක නරක් වෙලා තියෙන්නේ, මේක හදන්න බෑ කියලා හිතෙන්නේ, මෙන්න මේ කියන්නා වූ පරිපන්ථ ධර්මයක් දිගේ දිගටෝම හැමදම වැටිවැටී කවදක්වත් ඒක අඳුනගන්නේ නැතුව ඒ දේට ද්වේෂ කර කර ගත කරන නිසයි. යම් දවසක ඒ ද්වේෂයෙන් බලන දේ ඥානයෙන් බලපු දවසේ සිද්ධාර්ථ කුමාර තාපසයට වුණා වගේ ලොකු වෙනසක් ඇති වෙනව.

ඒ නිසා මේ පරිපන්ථ ධර්ම අජීවී ධර්මයක් හෝ කාලකණ්ණි ධර්මයක් හෝ නාස්තික ධර්මයක් වශයෙන් හිතන්න නරකයි. පරිපන්ථ ධර්ම හයේම හොඳ අත්දැකීමක් තියනවා නම් හොඳ කර්මස්ථානාචාර්ය වරයෙක් වෙන්න පුළුවන්. එනිසා තමන් වැඩෙන තැන චරිත ලකුණු අනුව වෙනස් වෙනවා. පරිසරයේ ඍතු ගුණය අනුව වෙනස් වෙනවා. ආහාර අනුව වෙනස් වෙනවා. ආශ්‍රය කරන පුද්ගලයන් අනුව වෙනස් වෙනවා. නමුත් කොහොම වුණත් දැනගැනීමේ පළවෙනිම අවස්ථාව ලැබෙන්නේ යෝගාවචරයාට. මේක තේරුම්ගත්තේ නැත්නම් හිත එකින් එකට එකින් එකට පැන පැන ගත කරන්නට පටන් අරගන්නවා. ඒ නිසා සමථ යෝගාවචරයාට මේ කාරණා හය හරි ගියාම එතෙනදී ලොකු සන්තෝෂයක් ඇති වෙනවා. තමන්ම වැටිලා තමන්ම ඒ වළෙන් ගොඩ එනවා දකිනකොට ඒ යෝගාවචරයාට

ගොඩ ආවාට පස්සේ ලොකු ප්‍රීතියක්, ආත්ම සන්තෘප්තියක් ඇති වෙන්නට පටන්ගන්නවා. මේ ආත්ම සන්තෘප්තිය ඒකාන්තයෙන්ම උපචාර අර්පණා සමාධිය සඳහා යෝනිසොමනසිකාරයට ආහාර වෙනවා. අර කියන පශ්චාත්තාප ගතිය, නැත්නම් වෙන මොකකින් හරි කමක් නෑ, මේ ගැටය ගහගන්න ඕන කියලා ආනාපානය ආවාට ගියාට කරලා තමන්ගේ ශ්‍රමණ ජීවිතය වෙන දේවල්වලට යොමු කරන ගතිය තිබුණොත් ආනාපානයට නොසලකා හැරියා වෙනවා. එතකොට ආනාපානය විෂයෙහි ඔය කියන ප්‍රීති ප්‍රමෝද පහළ වෙන්නෙ නෑ. ප්‍රීති ප්‍රමෝදය අනිවාර්යයි. ඒ අනිවාර්ය වෙන්නේ ඉඳගන්නකොටම ආනාපානයෙ මතු වෙන ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට වඩා ආනාපානය කරගෙන යනකොට වැටිලා, වැටුණු බොරු වළ මේකයි, මේකේ ලකුණු මෙහෙමයි, මේකෙන් ගොඩ එන්නේ මෙහෙමයි කියලා කාරණා දැනගත්තොත් ආන්න ඊට පස්සේ ඇති වන ප්‍රීති ප්‍රමෝදය බොහෝම බලවත්. බලවත් කියන්නේ තමන්ටම අයිති දෙයක් වශයෙන් ඇති වෙනවා. අන්න එතකොට තමයි යෝගාවචරයාට උපචාර අර්පණා අවස්ථාවලට පැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා එතන සෑහෙන කඩඉම් පරීක්ෂණ, ප්‍රගති පරීක්ෂණ, රාශියක් සිදු වෙනවා.

මේ විදියට පරිපන්ථ ධර්ම හය අයින් කෙරුවොත් ඊගාවට යෝගාවචරයාට ඒකත්ත භාවය - ධම්මට්ඨිතිය - අරමුණේම හිත කොහොල්ලෑ ගුලියක් කටුමැටි බිත්තියකට දමලා ගැහුවා වාගේ අල්ලා හිටින ගතියකට මතු වෙනකොට එක්කෝ "**දානවොසග්ගුපට්ඨානෙකත්තං, සමථනිමිත්තුපට්ඨානෙ කත්තං, වයලක්ඛණුපට්ඨානෙකත්තං, නිරොධුපට්ඨානෙකත්තං.**"[5] කියලා යෝගවචරයාගේ හැටි හැටියට ඒ ඒකත්ත භාවය ප්‍රකට වෙනවා. තමන් හුඟාක් පින්කම් කරලා දානාදී පින්කම් කරලා ඒ පින්කමෙන් උපන්නා වූ සතුට උනන්දුව ඇති වෙන කෙනාට ආනාපානයත් හරියනකොට, ඒ "**දානවොසග්ගුපට්ඨානෙකත්තං**" කියන විදියට තමන් දීපු දාන, රැකපු ශීල, කරපු සමථ භාවනාවෙ ප්‍රතිඵල, මතු ආත්මේ

[5] පටිසම්භිද මාර්ගය, මහා වර්ගය, ආනාපානසතිකථා, චොදන ඥාන.

ලැබෙනවාට වඩා මේ දන් දන් ලැබුණා. ඒ අනුව බලනකොට දනයකින් මරණින් මත්තේ ලැබෙන්නා වූ කුසල විපාකවලට වඩා සමථ භාවනාවේදී හරියට කාරණා එළඹුනොත් වහාම කල් නොයවා විපාක දෙන භාවය දන්නකොට ඒ යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා දනයට වඩා කොච්චර නම් සීලය ප්‍රබලද, බලවත්ද, වහා කුසල් උපදවන විපාක උපදවනසුලුද, සීලයටත් වඩා සමථය කොච්චර නම් බලවත්ද, මේ දන් දන් අපිට ඒ විපාක ලැබුණා කියලා හිත උද්දම වෙමින්, ඔකඳ වෙමින්, කළඹවා දෙන ගතියක් එනවා ප්‍රීති ප්‍රමෝදවලින්. සමහර යෝගාවචරයෝ අර වගේ තමන් කළාවූ දන සීල කටයුතුවලට වඩා හරියට ගුරුවරයෙක් සපයාගෙන සප්පාය කරුණු හොයලා දීලා සමථයේම දක්ෂ වෙලා කෙටි මාර්ගයෙන් ඒ සමථ ප්‍රතිඵල නෙළාගන්නකොට "**සමථනිමිත්තුපට්ඨානෙකත්තං**" කියනව. මේක සමථ යෝගාවචරයාට ලැබෙන විශේෂ ආනිසංසයක්.

ඉතින් මේකේ තියෙන පොඩි පරහ තමයි දනාදී කටයුතුවලින් ඇති වෙන්නා වූ "**දනවොසග්ගුපට්ඨානෙකත්තං**" කියන මනුස්සයා කියන බණ, දනයට බරයි. සීලයට බරයි. මේක, මේක, කරපු නිසා තමයි මට හරි ගියේ කියලා ඒක හුඟක් බර කරලා කතාවක් කියනවා. ඒ වෙනුවට යම් කිසි කෙනෙක් හරියට නියම සමථ ගුරුවරයෙක් හොයාගෙන, මධ්‍යස්ථාන තත්ත්ව ඇති කරලා දීලා, සමථයෙන් දවසින් දෙකෙන් ඒ සමථ නිමිත්ත විෂයෙහි දක්ෂ භාවය නිසා එකාග්‍ර භාවය ඇති කරගත්තා නම්, ඒ පුද්ගලයා අර දන කතා ශීල කතාවලින් නිවන් මාර්ගය කතා කරන කෙනා පිළිබඳව ටිකක් පහත් කරලා වගේ සලකලා, ඔයිට වැඩිය කෙටි ක්‍රමයක් තියෙනවා මෙන්න මේ ගුරුවරයා ළඟ, මේ තැන හොඳයි කියලා සමථයට නැඹුරු කරලා බණ කියන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් එහෙවු කෙනෙක්ගෙ බණ ඇහුවොත් එහෙම, අර "**දනවොසග්ගුපට්ඨානෙකත්තං**" කියන චරිත ලකුණු ඇති යෝගාවචරයාට ඒ ගුරුවරයා හරියන්නෙ නැහැ. ඒ යෝගාවචරයාට හරියන්නේ දන කතා, සීල කතා සහිතව යන බණ කියලා ඒ අනුව උපදෙස් දෙන කෙනා.

තව කෙනෙක් "**වයලක්ඛණුපට්ඨානෙකත්තං**" කියන විදිහට මේ උපදින ආනාපානය හැපීම බලලා, එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම දිහා බලලා, ධාතු ස්වභාවය, බිඳී බිඳී යන ගතිය දැකලා, ඒ මත උපදින්න පුළුවන් එකලස් භාවයක් තියෙනව. ඒක ඇති වෙච්ච කෙනාට අර දන කතාව අල්ලන්නෙත් නැහැ සීල කතාව අල්ලන්නෙත් නැහැ. ඒ පුද්ගලයාට පුදුමාකාර, නිකම් විදුලි තරංගයක් වැදුණා වාගේ, ශක්තියක් ඇති වෙනවා වයලක්ඛණ උපට්ඨානය ඒකත්වයට අනුවත් බණ කියනකොට. "**නිරොධුපට්ඨානෙකත්තං**" කියලා කියන, අවසානයේ තමන් ලබාගන්නා වූ මාර්ගයක් හෝ ඵලයක් සහිත නිරෝධයට හිත දලා එයින් උපදින ඒකග්‍රතාව ඇති කෙනාට මේ ඔක්කෝටම වැඩියෙන් තේරෙනවා තමන් මෙලොව වශයෙන් ලබාගත්තා වූ සෝවාන් සකදගාමී ආදී මාර්ග ඵල, ඵල ධර්ම, විශේෂයෙන්ම එයට සමවැදීම අර ඔක්කෝටම වැඩියෙන් ඉහළ බව.

ඒ නිසා ඒකත්ත භාවය ගත්තත් ඒ ඒකත්ත භාවයේත් තියෙනවා මේ වාගේ විවිධ පැති. ඉතින් අර කලින් අපි කියපු විදියට ආනාපානය එන්න එන්න වරින් වර සියුම් වෙන තත්ත්වයක් තියෙනවා. ආනාපානයේම සමථ විදර්ශනා වශයෙන් පැති දෙකක් තියෙනවා. ආනාපානයට බැසගන්න ගොඩක් අවශ්‍ය කරන සප්පාය කරුණු තියෙනවා. ඒ මදිවට ඇහෙන බණෙත් මේ වාගේ බලනකොට ගොනු වෙනස්කම් ඇති කරනවා.

මෙන්න මේ වාගේ සීමාකාරී සාධක රාශියක් නිසා තමයි ආනාපාන භාවනාව හැමටම සාධාරණ වෙලා නැත්තේ. හැබැයි ධර්ම දේශනා අහනකොට, ඒ වාගේම තමන් අද පත් වෙලා ඉන්න තත්ත්වය පිළිබඳව ධර්ම සාකච්ඡා කමටහන් සුද්ධ කිරීම් කරනකොට එවුවා ඉක්මවන්න පුළුවන්. ඒ ඉක්මවීම සඳහා කායානුපස්සනාව විතරක්ම මදි වෙන්න ඉඩ තියෙනව. චිත්තානුපස්සනාව අවශ්‍ය කරනව. වේදනානුපස්සනාව අවශ්‍ය කරනව. ධම්මානුපස්සනාව අවශ්‍ය කරනව. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා හතර මංහන්දියක ඒ පැත්තේ ඉඳලා ආපු වාහනය හතර මංහන්දියක වේගයෙන් කෙළින්ම ඉස්සරහා තියන මාර්ගයෙන් දිගටම කඩාගෙන

යනවා නම්, අනිත් හරස් මාර්ගයෙන් එන වාහනත් ඒ වාගේම හතර මංහන්දිය කඩාගෙන පහු කරගෙන දිගටෝම ඉස්සරහට තියෙන මාර්ගය හරහා යනවා නම්, කවදවත් හතර මංහන්දිය මැද දූවිලි නම් ඉතුරු වෙන්නේ නෑ කියල. එහෙම නැත්නම් අපි දන්නවා, කරත්ත රෝදය යනකොට මංහන්දි නැත්නම් ඒකේ හරියට කරත්ත වළේ කැපිලා පල්ලෙහාට බැහැලා දෙපැත්තේ දූවිලි කඳු දෙකක් එකතු වෙනවා කානුවක් වාගේ. මේක ඇබ්බැහියක්. තමන් යන පාරේමයි යන්නේ. කවදවත් අනික් ඒවායේ යන්නේ නැහැ. ඒ නිසා දෙපැත්තේ කුණු එකතු වෙලා තියෙනවා. මෙන්න මේ පාර කරත්ත පාර, මේ දෙපැත්තෙ තියෙන්නෙ කුණු දූවිලි ටික කියලා පේනවා. හතර මංහන්දියෙ අන්න එහෙම වෙන්න විදිහක් නැහැ. කඩාගෙන යනවා.

ඒක නිසා ආනාපාන සති භාවනාවෙන්ම නිවන සම්පූර්ණයෙන්ම විස්තර කරන විචිත්‍රව විස්තර කරන සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී වාගේ නෙමේ, ආනාපානසති සූත්‍රයේ දී පර්ව හතරේ ඒවා හතරක් පෙන්නනව. ඒ හතරේ එවුව හතරක් පෙන්වනකොට දැන් අපි සඳහන් කරපු විදිහට ආනාපානය තුළම සංසිඳීම පෙන්වීමෙන් පළවෙනි චතුෂ්කය පළවෙනි පර්වය හමාර කරනවා. අපි අටවක දවසට සජ්ඣායනා කරන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ, එහෙම නැත්නම් සංයුක්ත නිකායේ තව සූත්‍ර දෙකක් විතර තියෙනවා. ආනාපානසති සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ තියෙනවා. ඒ සූත්‍රවල සඳහන් කරනවා මේ දසයාකාරය. දසය - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දෙකට කඩපුවම තිස්දෙයාකාරයි. ඒකෙදි යම් ආකාරයකට පළවෙනි චතුෂ්කය සම්පූර්ණ කරපු කෙනාට ඊගාවට පෙන්වන්නේ පීති පටිසංවේදී කියලා. අතීතයට හිත දුවනව නම් අල්ලාගත්තා. අනාගතයට හිත දුවලා කැලඹෙනවා නම් ඒකත් අල්ලාගත්තා. නිදිමත භාවයට පත් වෙලා හිත ලීන වෙනව නම් ඒක නීවරණයක් නරක දෙයක් කියලා ඒකත් අල්ලාගත්තා. නැත්නම් හිත ඕනවට වැඩිය උද්ධතභාවයට පත් වෙනවා නම් ඒකත් දැකලා අල්ලාගත්තා. අරමුණට ඕනවට වැඩිය නතු වෙන බව වැටහෙනව නම් ඒකත් අල්ලාගත්තා. අරමුණ කිපිලා අරමුණු පැත්තකට දලා හිත වික්ෂේප වෙන ගතිය දැකගත්තා නම් ඒකත් අල්ලාගත්තා. මෙන්න මේ අල්ලගන්නකොට

එක්කෝ **දනවොසග්ගුපට්ඨානය** හෝ **සමථනිමිත්තුපට්ඨානය** කියන එක උපට්ඨානයකින්, මනා කොට පෙළඹීමකින් අන්න ඒකග්‍රතාව ඇති වෙනවා. මෙනෙහි නොකළත් අරමුණ පුරුද්දට ආනාපානයේ හිටිනවා. මෙය හිතනකොට, මේ සංසාරයක් කල් මෙච්චර කල් ආනාපානයේ හිත පවතීවා කියලා කරගෙන ගිය මේ ව්‍යාපාරය, ඉබේම පුංචිව උපයපු උපක්‍රමයකින් නෙමෙයි, පුංචි ප්‍රයත්නයකින් නෙමෙයි, විශාල ප්‍රයත්නයක් වශයෙන් ඉබේ වෙනකොට ලොකු ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. කයේ ව්‍යාපාර කිරීමෙන් තොර අව්‍යාපාර භාවය, ව්‍යාපාර නැතිකම මෙනෙහි කරමින් හිත යෙදවීමක් අවශ්‍ය නෑ, නිකම් පුරුද්දට වගේ යන්න පටන්ගන්නවා. මේකට කියනවා කය වශයෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රීතිය කියලා. ඒ ප්‍රීතිය නිසා යෝගවචරයාට පුළුවන් ටිකක් කන්දක් උඩට නැගලා දිග හුස්මක් අරින්නා වාගේ ඔහේ යන්න අරින්න.

ආන්න එහෙම යනකොට ආනාපානයේ ඇත්තා වූ ඒ සුඛ භාවය, සුන්දර භාවය, ප්‍රීති සුඛ වශයෙන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ දෙකම තාම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නම් සාකච්ඡා නොකරපු වේදනානුපස්සනාවටයි වැටෙන්නේ. මේ වේදනාව පිළිබඳව සන්නිවේදනය යෝගාවචරයාට නැත්නම්, කවදාවත්ම බෑ ආනාපානයෙන් උපචාර සමාධියක්, අර්පණා සමාධියක්, ආලෝක නිමිත්තක් පහළ වෙන්න. වෙන විදියකට කියනවා නම් ආනාපාන භාවනාවේදී රූප, රූප කලාප, රූප පැත්ත අල්ලාගෙන යන වාතයේ ඉහළ පහළ යෑම, හුස්ම හැපීම ආදී වශයෙන් ඖළාරික ක්‍රම ගෙවාදමමින් ගෙවාදමමින් යනකොට, ඒ ගෙවන ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂකව නාම ධර්ම කොට්ඨාශයක් මතු වෙනවා, බොහෝම ප්‍රීති සුඛ සහිතයි. අන්න ඒ නාම ධර්ම විෂයෙහි රස වින්දනයක් ලබන්නට බැරි නම්, අඳුනාගත්තේ නැත්නම් ඒක ගමනට බාධාවක්. ඒක කාම සැපයක් නෙමේ. ඒක භාවනාවේ නිසි යෙදවුම නිසා ඇති වෙන දෙයක්. ඒ නිසා ඒ රූප ධර්ම ගෙවිලා යන මට්ටමට මතු වෙන්නා වූ නාම ධර්ම පිළිබඳව යෝගාවචරයාගේ දැනුවත්කමක් තියෙන්නට ඕන. හැබැයි ඒක ඉල්ලලා ගන්න බෑ. ඒක මතු වෙනකොට ආනාපානය විෂයෙහි වෙනදා වගේ ලොකු යෙදවුමක් මෙහෙයුමක් නැතුව ඉබේ

සිද්ධ වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා කය බොහෝම ප්‍රීතියට පත් වෙලා තියෙනවා. ප්‍රමෝදයට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා හිත සුඛයට පත් වෙලා තියෙනවා. ප්‍රසාදය පහළ වෙනවා ආදී වශයෙන් ඒ වේදනාව පිළිබඳව දැනුවත්කම නැත්නම්, අර කලින් කිව්වා වාගේ "**නාහං භික්ඛවේ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදාමි**"[6] මේ මතු වන දේවල් පිළිබඳව දැනුමක්, සංවේදී භාවයක් නැත්නම් ඔහුට එහා පැත්තට යාගන්න බැරි වෙනවා. එවැනි පුද්ගලයෙකුට කියන්න තියෙන්නේ අර පරණ කාලෙට තොටුපළට ගිහිල්ලා ඔරුවට ගොඩ වෙන්න හදන පුද්ගලයා ඒ තොටුපොළේ තියන කනුව අල්ලාගෙන එක පයක් ඔරුවේ තියනවා. ඔරුවේ තිබ්බාම ඔරුවේ තිබ්බ පය හෙල්ලෙන නිසා ඒ මනුස්සය කනුව අතාරින්නත් බයයි, අර ගොඩබිම තියන පය උස්සන්නත් බයයි. ඒ මොකද, ඔරුවේ තිබ්බ පය තාම හෙලවෙනසුලුයි. පොළව වගේ ස්ථිරසාර නෑ. ඉතින් දැන් තොටියා කියනවා ඉක්මන් කරලා ගොඩ වෙන්නයි කියලා, ඉන්න අනිත් කට්ටියට ඉඩ දෙන්න. නමුත් බැරි වෙලා හරි ඒ මනුස්සයා ගොඩබිම තියන පය ඔරුවේ තියාගත්තොත් අර කනුව හයියෙන් බදාගන්නවා. ඒ මොකද ඒ කනුව හයියයි, ඔරුව වතුරේ තියෙද්දී. එහෙම නැත්නම් බිම දිගේ වේගයෙන් දුවන අහස් යානයක් ඒකේ තටුවල හැඩය වෙනස් කරපුවාම ගුවන්ගත වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඔන්න බඩ පපුව දන්න පටන්ගන්නවා. සමහරෙකුට වමනෙ යනව. සමහරෙකුට සෙම්පිත් කිපෙනවා. ප්‍රෙෂර් නගිනවා. ඒ මොකද, තේරෙනවා දැන් ගොඩබිම නෙවේ දුවන්නේ. දැන් වෙන මාර්ගයක, වෙනමම සමතුලිතතාවකට යන්නයි හදන්නේ.

ආන්න ඒ වාගේ තමයි මේ රූප ධර්ම ගෙවාගෙන නාම ධර්ම දිහාවට යනකොට. භාවනාවේ තියෙන වටිනා දේ තමයි මේවා සාපේක්ෂකවයි සිද්ධ වෙන්නේ. රූප ධර්ම ගෙවෙන ප්‍රමාණයටයි නාම ධර්ම මතු වෙන්නේ. නමුත් ඒකට සාදර බවක් නැත්නම් ඒ පුද්ගලයාට නිකන් ඔක්කාර ගති පහළ වෙනවා. ආපසු හැරෙන ගතියක්

---

[6] මජ්ඣිම නිකාය, උපරි පණ්ණාසකය, ආනාපානසති සූත්‍රය.

තියෙනවා. අර දන්න පුරුදු ගොරෝසු දේ හොඳයි. මේ නොදන්නා සියුම් සූක්ෂම භාවයට යන්න බෑ. නමුත් මේක එච්චර බාධා වෙන්නේ නැත්තේ මොකද, දහස්වර දවස්ගණන් මේක කරමින් කරමින් ඉන්නකොට හිත මේකට හුරු වෙනවා. හැබැයි හුරු වෙනකොට හොඳට ධර්ම සාකච්ඡා සහ ධර්ම දේශනා අතර ධර්මවිචය හොඳට වැඩ කරනව. ආන්න එහෙම වැඩ කරනවා නම් ඒ වෙලාවට යෝගවචරයාට තේරෙනවා මේ ප්‍රීති ප්‍රසාද සුඛ පහළ වෙන වේදනානුපස්සනාවට යනකොට නීවරණ ධර්ම පළාතකවත් නැහැයි කියලා. වෙන විදියකට කියනවා නම් චිත්තානුපස්සනාවට ඕන කරන, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස දූන් සෑහෙන ප්‍රදේශයක්, තමන් තුළ මේ භාවනාවේ මේ මට්ටමේ තියෙනවා නේද කියලා චිත්තානුපස්සනාව පිළිබඳව නීවරණයන්ගෙන් බැහැර බව ලොකු හයියක් බවට පත් වෙනවා. නීවරණ ආවත් සිතුවිලි වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් ශබ්දයක් ඇවිල්ල කේන්ති යෑම වශයෙන්, නැත්නම් වේදනාවක් ඇවිල්ලා කයේ ඒකට නුරුස්සනා ගති වශයෙන්, ඒක පිහල දාපු ගමන් අයින් වෙච්ච ගමන් නැවතත් කීකරුව ඇවිල්ල ආනාපානයට වැටෙන බව තේරෙනවා. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට යෝගාවචරයා වේදනාව ගැන විපස්සනා යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නට යන්නෙ නැහැ. ඒ වේදනාව අයින් කරලා, නැත්නම් ඉරියව්ව පොඩ්ඩක් වෙනස් කරලා දීලා හෝ නැවතත් ඉක්මනින් කීකරුව ආනාපානය තැන්පත් කරගන්නවා. සද්ද නැති තැනකට යනවා. සිතුවිලි නොයන තාලයට කටයුතු කරනවා. ආන්න ඒ විදියට යනකොට හිත චිත්තානුපස්සනාවේ ජයග්‍රහණය කරනවා. ඒ අනුව ගියොත් තමයි විපස්සනා යෝගාවචරයා ධම්මානුපස්සනාවට වැටෙනවා වගේ, සමථ යෝගාවචරයා වුණත් කාමාවචර ලෝකය ඉක්මවලා රූපාවචර ලෝකයට බොහෝම ආරක්ෂාකාරී විදිහට තැන්පත් භාවයක් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මේ ක්‍රියාවලියේ, අපි මේ විස්තර කරපු සමථ යෝගාවචරයාගේ ක්‍රියාවලියේ, හැම සන්ධි ස්ථානයකම විපස්සනාවට හරවන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා. නමුත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බලනකොට ජේනව සර්වඥයන් වහන්සේ මුලින්ම හැකි තාක් දුරට

සමථය - ශුද්ධ සමථය ඇති කරගෙන, සමථය උපරිමයට ගිහිල්ලා තමයි විපස්සනාවට යෑම ප්‍රඥාගෝචර උපදේශයක් වශයෙන් සලකලා තියෙන්නේ. ඒක එහෙමමයි. නමුත් යම් විදිහකට යෝගාවචරයාට ආනාපානය දිගේ හොඳට සංසිඳීගෙන යනවා. වරෙක ආලෝක, වරෙක කයේ පහසුකම් ආදිය වැටහෙනවා. නමුත් ඉස්සරහට යාගන්න බැරි නම්, මේ තත්ත්වය, සමථය වශයෙන් හැමදාම එතන්ට ගිහිල්ලා අන්න ඒ තත්ත්යේදී තමන්ට බාධා කරන පරිපන්ථ ධර්මය තමන්ට හොඳට තේරුම් වෙන වෙලාවෙදි, එක්කෝ මට හේතු වෙන්නෙ අතීතයට හිත යන ගතිය, නැත්නම් අනාගතයට හිත යන ගතිය, එහෙම නැත්නම් මේ අරමුණ නුරුස්සනා ගතිය ආදී වශයෙන් කාරණාව තේරුම් අරගන්න පුළුවන් නම්, ඊට පස්සේ පුළුවන් එතන ඉඳලා විපස්සනාවට යන්න. ප්‍රශස්තම ක්‍රමය නොවුණට කාරණාව හරියට විස්තර කරලා දෙන්න පුළුවන් නම් එතනින් පුළුවන් විපස්සනාවට හරවන්න. හැබැයි යෝගාවචරයාගේ මතය කොහොම වුණත් කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දිය යුතු වඩා ආරක්ෂාකාරී උපදේශය වෙන්නේ හැකි තාක් දුරට යෝගාවචරයාට ඒ සමථ අත්දැකීම්වල උපරිමය ළඟා කරල දීලා, ඒ මතින් විපස්සනාවට හරවන එකයි. ඒ වගේම තමයි උදේ විපස්සනාව කරනවා හවස සමථය කරනවා වගේ උපක්‍රම සාර්ථක නැහැ. හුඟාක් කල් යනවා. හෝද හෝද මඩේ දනවා වගේ වැඩක්. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් දුරට සමථ ක්‍රමයෙන්, සමථයෙන් පරිචයක් දක්ෂකමක් මෛරිච්චකමක් අරන් දීලා විපස්සනාවට හරවාගන්න පුළුවන් ශක්තිය තියෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා දෙක අතර ගැටුම අඩු කරන්ට ආනාපානය හොඳ වේදිකාවක්. ඔය වේදිකාවේ දක්ෂවම රඟපාපු කෙනෙක් විදියට තමයි මම දකින්නේ අපේ අපවත් වෙච්චි **මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ.** උන්වහන්සේ මෙවුවා පිළිබඳව පටිසම්භිදා මාර්ගයත් අටුවා කතාවලත් තියෙන දේවල් හොඳට විශදව බලලා පෙන්නලා දීලා තියනවා මේ සෑම ස්ථානෙකම සමාන ශක්තියක් තියෙනවා, සමථය ඇති කරන්නටත්, විපස්සනාව ඇති කරන්නටත් කියලා. අද සාසනයට දැන් මේ යන කාලෙ, මේ අපි ඉන්න රටේ, මේ අපේ යුගය බලනකොට

සමථමය වශයෙන් දර්ශීය චරිතයක් ගෙනියන්ට, දර්ශීය මහණකමක්, දර්ශීය යෝගාවචර ජීවිතයක් ගත කරන්න සමථය ලොකු සැකිල්ලක් අරන් දෙනව. ඒක නිසා සම්ප්‍රදායානුකූලව ථෙරවාදීව ගත කරන ඇත්තෝ සමථයට ගරු කරන ගතිය බොහෝම තලතුනා ගතියක් වශයෙන් අපි සලකන්නේ. නමුත් යෝගාවචරයා ගොඩ ඒම වශයෙන් ඒක ඒ තරමින්ම නැති වුණත් පෙන්නන ලකුණු, පෙනෙන නිමිති හොඳට තේරුම් අරගෙන කෙනෙකුට ඒ අතරවාරෙ විපස්සානවට හරවලා, නැවතත් පස්සේ ආයි සමථයට දලා හෝ නොද හෝ ගෙනියන්න පුළුවන් සම්පූර්ණ ශක්ති ප්‍රමාණයක් සතිපට්ඨාන භාවනාවේ හෝ ථෙරවාදී භාවනාවේ නැහැයි කියන්න බෑ. ඒක නිසයි මුල ඉඳලා අවස්ථා කීපයකදීම මතක් කරන්න මම යෙදුණේ - භාවනා කරනකොට කරුණාකරලා කවදකවත් තමන්ට ලැබෙන අත්දැකීම් විනිශ්චය කරන්න යන්න එපා. විනිශ්චය කෙරුවොත් මේ පර්වයෙ අවසානයේ දක්වන විදියට "**ඉති අජ්ඣත්තංවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධාවා කායෙ කායානු පස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" කියලා මේ වැඩේ, මේ ආනාපාන භාවනාව බාහිර දෙයක් විදිහට පරතෝ බැල්මෙන් සලකලා කරන්න පුළුවන් විපස්සනා හිතක් හෝ භාවනා හිතක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. මේක මගේ, මට හරි ගියා, මට හරි ගියේ මට වැරදුණේ ආදී වශයෙන් අර දේවල් ඔක්කොම ආත්ම සංඥ පරවශව භාරගන්න ගත්තොත් නැවත මඩේ ගිලෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා අත්දැකීම අත්දැකීමක් වශයෙන් ගත්තොත් ඒක බොහෝම වටිනවා. ඒක බොහෝම සජීවියි. නමුත් යෝගාවචරයන්ගේ තියෙන, ආධුනික යෝගාවචරයන්ගේ තියෙන අනුසය කෙලෙස් ධර්ම නිසා බොහෝ විට මේ අත්දැකීම් වර්ග කරනවා. ඒක වුණා හොඳයි, වුණා නරකයි, දැන් වැරදිලා, දැන් හරි ගිහිල්ලා කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ධර්ම දේශනා, ධර්ම සාකච්ඡාවලදි යෝගාවචරයා නැවත නැවතත් පසුබාන කෙනෙක් වෙනවා නම් අර සක්කො ගති, හැකි සංඥව නැති, මොට වෙච්චි මුට්ඨස්සති, ගතියට පත් වෙනවා. තමන්ගෙ ඇති දේ හරියට විස්තර කරන්න පුළුවන් වෙනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාට පතිස්සති ගතිය, සුපතිට්ඨිත සතිය ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඇති වෙනව.

ඇත්තටම අපි නිස්සරණ වනය වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ආවේ ඒ වගේ අපේ ඇති අඩුපාඩු හංගන්ඩ නෙවේ. අඩුපාඩුකම් මතු වීම බොහෝම වටිනවා. ඒ මතු වෙච්ච අඩුපාඩුකම ඒ තාලෙටම කියාගන්න පුළුවන් නම් ඒක තමන්ට කරගන්න වැඩක් විතරක් නෙමෙයි සාසනයට කරන වැඩක් වශයෙනුත් කල්පනා කරලා අපි පුළුවන් තරම් බලන්න ඕනෑ මෙන්න මෙහෙම. මේ එකක්වත් වැරදි නෙවෙයි. පෙර කළ කර්මවල හැටියට ඉබේ දිග හැරෙන තත්ත්වයක් මේ තියෙන්නෙ. ප්‍රයෝග ඥාණ අවශ්‍යයි. ධර්ම කොටස් අවශ්‍යයි. සාකච්ඡා අවශ්‍යයි. ඒ සාකච්ඡාවලින් දෙපාර්ශ්වයට සම සම අත්දැකීම් සම සම බරපතළකම් ඇති වුණොත් මේ ගමනේ හැම චිත්තක්ෂණයෙම නැවුම් භාවයක් ඇති කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආනාපාන සති භාවනාවේදී විස්තර කළ යුතු, ගත යුතු පැති සහ හළ යුතු පැති කියන එක විශාල මාතෘකාවක්. අද අපි මේ පැයකට ගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයේ කොටස් ටිකක් ඉදිරිපත් කරගත්තේ. ඒ අනුව හොඳටම තේරෙනවා ආනාපාන සති පර්යයට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිවම ඇතුළත බාහිර වශයෙන් මේ දෙක සංසන්දනය කරලා අජ්ඣත්ත බහිද්ධා සම කරලා බලන්නට උගන්නනව. ඇති වීම නැති වීම වශයෙන් උගන්වලා ඇති වීම් නැති වීම් දෙකම උගන්වන්න පටන්ගන්නවා. වෙන විදියකට කියනවා නම්, ආනාපානයෙන්ම නිවන් දකින තැන දක්වාම පර්යය සම්පූර්ණයි. ඒ වෙද්දි නම් අපි දැනගන්නට ඕනෙ මේකේ සමථ විදර්ශනා දෙකම තැබිය යුතුයි. ඒ දෙකෙන් එන දේ තමන්ගේ චරිත ලකුණුවලට අනුව නිශ්‍රය සම්පත්වල හැටියට විග්‍රහ කිරීමයි අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයාගේ වගකීමට වැඩිය, ඒ වගකීම වැටෙන්නේ කර්මස්ථානාචාර්යවරයාගෙ පැත්තට. යෝගාවචරයා ඒ නිසා තමන්ට ඇති අත්දැකීම් ඇති හැටියෙන් විස්තර කරලා දෙන්ඩ ලොකු කැප වීමක් කරන්නට ඕන. සර්වඥයන් වහන්සේට තේරෙනවා මට තේරෙන්නේ නැහැ, මට තේරෙන්නේ තියෙන දේ කියන එකයි, කියලා ලොකු යටහත් පහත් භාවයක් තියෙන්න ඕනෑ.

මේකට අපි කියන්නෙ ධර්ම ගෞරවය කියලා. ඒ ධර්ම ගෞරවයෙන් කටයුතු කරනවා නම් මෙලෝ වශයෙන් ඔය කියන

උපචාර අර්පණා සමාධි හෝ මාර්ග ඵල නැත්නම් අපේ පාරමිතාවල අඩුපාඩුව මේකයි, මම කළ යුත්තේ මේකයි කියලා පැහැදිලි කණ්ණාඩියකින් මූණ බැලුවා වාගේ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවක් මේකෙ සිද්ධ වෙනවා. මේ සියලුදෙනාටම මේ ධර්ම කොට්ඨාශත් තමන්ගේම පිළිබිඹුව බලාගන්නට හොඳ ධර්ම ආදර්ශයක් වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම කොට්ඨාශය මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

13-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතොච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නය ප්‍රධාන පිරිසෙන් අවසරයි. අද වස් තුන් මාසෙ අවසාන වෙන පෝය දවස. ඒ නිසා පිරිසට සිල් පිරිසකුත් එකතු වෙලා තියෙනවා. අපි දැනට සති දහයකට දොළහකට විතර ඉස්සෙල්ලා පිරිසෙන් ලැබුණු ආරාධනයක් අනුව සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ධර්ම දේශනා මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගෙන අදට එළඹිලා තියෙන්නේ ධර්ම දේශනා දහතුන්වන වාරයයි. ඒකෙත් සන්ධි ස්ථානයකටයි අද ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේ කායානුපස්සනා විස්ථාර කොටස එක පුරුෑකකට බස්සලා තියෙනවා. අද ධර්ම දේශනාව ඒ නිසා කිහිප අවස්ථාවකින් කිහිප පැත්තකින් සන්ධිස්ථානයක් වෙනවා. මොකද මේ බණ අහන, සතිපතා සුමානෙකට වරක් තමන් පූර්ණකාලීනව භාවනා කරමින් බණ අහන, යෝගාවචර මහා සංඝරත්නය ප්‍රධාන උපාසක ඇත්තන්ටත්, මාසෙකට සැරයක් එකතු වෙලා මාසෙකට දවසක් භාවනාව සඳහා ගත කරන ඇත්තන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් වෙන විදිහට දෙපැත්තම ගැළපීමක් අද කාල වේලාව හැටියට අවශ්‍ය කරනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධෘව පදය එහෙම නැත්නම් තේමා කොටස ඒ වගේ බොහොම පුළුල් මාතෘකාවකට බොහෝම වටිනා තොරතුරු රාශියක් ගැබ් වෙච්චි බව, මේ පැය ඇතුළත කාලය තුළ අපට වටහාගන්න පුළුවන් වෙයි කියල මං හිතනවා. විශේෂයෙන්ම මේ තියෙන සන්ධි අවස්ථාව - පරිණාම අවස්ථාව - පෙරළෙන අවස්ථාව හොඳ හැටි වැටහෙන්නේ සතිපට්ඨානය අහලා කටපාඩම් කරලා දනුම තියෙන ඇත්තන්ටත් වඩා ඒකෙ අර්ථ රසය තේරුම් අරගැනීමට ඊට වඩා හිත යොදලා **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය** අනුව කල්පනා කරපු ඇත්තන්ටයි. ඒ අයට මේ පුරුකක් හමාර වෙලා ඊගාව පුරුකකට මාරු වෙන තැන තියෙන මේ ධෘව පදයේ තියෙන වටිනාකම බොහෝම බරසාර විදිහට තේරෙනවා. එයටත් වඩා, ඒ කියන්නේ තර්ක ඥාණයට, අන්වය ඥාණයට අහු වෙනවටත් වඩා භාවනා කරනකොට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයට සතිපට්ඨානය ළං කරන්න යන ඇත්තන්ට, තමන් සුතමය ඥාණය අවස්ථාවෙදි බොහෝම ගම්භීර තාලෙට සජ්ඣායනා කරපු, සජ්ඣායනා වෙලාවෙ අහපු, මේ පුරුක් කොටසත් කල්පනා කරනකොට එහි තිබුණා වූ බරසාරකමත් ඉක්මවලා, සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඇත්තා වූ සර්වඥතා ඥාණය පිළිබඳව යම් කිසි විදිහකට සේයා මාත්‍රාවක් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ස්වාක්ඛාත ආදී වූ මනා කොට දේශනා කරන ලද්දයි කියන ලද්ද වූ මේ ධර්මයේ ඇත්තා වූ පිරිච්ච ගතිය, සම්පත්තිකර ස්වභාවය මේකෙන් තේරෙනවා.

ඒ වාගේම තමයි මේ වාගේ භාවනාවක් කරන සංඝයා වහන්සේලා අතරේ, ඒකාන්තයෙන්ම සර්වඥයන් වහන්සේ සාක්ෂාත් කළා වූ ආර්‍ය තත්ත්වයන්ට - උත්තම තත්ත්වයන්ට පත් වෙන ඇත්තෝ ඉන්න ඕන. මෙයින් පිටත බලාපොරොත්තු වෙන්ටත් බැහැ කියන විදිහෙ වගේ ඒ සංඝ රත්නය වෙනුවෙනුත් මහා ලොකු ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි බලමු ඒ එක එක කොටසක් - ධෘව පදයේ එක එක කොටසක් මීට කලින් අපි තේරුම් අරගත්තා වූ ආනාපානයේ පළවෙනි චතුෂ්කයට සාපේක්ෂකව, මේ '**අජ්ඣත්ත**' '**බහිද්ධා**' '**අජ්ඣත්ත බහිද්ධා**' වශයෙන් බික්වලට ගලවලා, පුරුක්වලට වෙන් කරලා මේක තේරුම්ගත්තහම ඉදිරිපත් කරගත්තහම

විච්ඡේදනය කරගත්තහම කොහොමද පේන්නේ කියලා. අපි මතක තියාගන්න ඕනෙ අජ්ඣත්ත - බහිද්ධා වශයෙන් තමන් කරන්නා වූ ආනාපාන ආදී සතිපට්ඨාන එක එක භාවනා කොටසක් **කායානුපස්සනාව** වේවා, **වේදනානුපස්සනාව** වේවා, **චිත්තානුපස්සනාව** වේවා, **ධම්මානුපස්සනාව** වේවා, සෑම පර්වයකම අවසානයේ සර්වඥයන් වහන්සේ මේක නැවත නැවතත් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. හරියට චිත්‍රපටයක තේමා ගීතය වාගේ. නාඩගමක තේමා වාදනයක් වාගේ. ගීතයක ඇත්තා වූ ධෘව පදයක් වාගේ. ඒක නිසා තේරෙනවා මේ අතරමැදට ගැබ් කොට ඇත්තා වූ එක එකක් භාවනා ක්‍රම, නැවත නැවතත් යොදවන්නෙ මේ ධෘව පදය පිළිබඳව යෝගාවචරයාගේ අවධානය තව තවත් විවිධ විචිත්‍ර කරන්නයි. විවිධ පැතිකඩවලින්, විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින්, විවිධ හැඩතලවලින්, විවිධ අංග ප්‍රත්‍යංගවලින්, හැඩ තිලවලින් මේ ධෘව පදය පිළිබඳ ගැඹුරක් පෙන්නන්නයි.

ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලාම ඒ වාගේ ගැඹුරකට ආමන්ත්‍රණය කරන වෙලාවකදී "**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති...**" කලින් මේ ධර්ම දේශනාවට සම්බන්ධ වෙච්ච ඇත්තෝ - එහෙම නැත්නම් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියවලා මතක ඇති ඇත්තෝ දන්නවා මීට ආසන්නයෙ ඉස්සරහින් තිබුණේ,

සතො'ව අස්ස සති - සතො'ව පස්සසති

දීඝං වා අස්සසන්තො... - දීඝං වා පස්සසන්තො...

ආදී වශයෙන් ආනාපාන භාවනාවේ පර්ව පුරුක් හතරයි. සතියෙන් ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රශ්වාස කරනවා. මේකෙන් තමයි අපි ආනාපාන සතියට එළඹෙන්නේ. පෙළඹෙන්නේ. ඒ දේ හරි ගියා නං, වෙන විදිහකට කියනවා නම් සතිය ආනාපානය මතම හුස්ම මතම පිහිටියා නම්, ඒ මත හිත ඉස්පාසු වුණා නම්, ඒ මත හිත විශ්‍රාම වෙන්න, විවේක වෙන්න ගත්තා නම්, නීවරණ ධර්මවලින් බාධා නැතුව, කයේ වෙහෙසක් දරථයක් නැතුව, ශබ්දවලින් බාධාවක් නැතුව ඒ යෝගාවචරයාට හුස්ම රැල්ලේ ඇතුල් වීම, පිට වීම

මෙනෙහි කරන අතර වාරයේ ඒ හුස්ම රැල්ලේ ඇත්තා වූ අමතර ලකුණක් වශයෙන් දිග බව - ඇතුල් වෙන හුස්මේ දිග බව - පිට වන හුස්මේ දිග බව, එහෙම නැත්නම් ඇතුල් වෙන හුස්මෙ කෙටි බව, පිට වෙන හුස්මෙ දිග බව වශයෙන් අනිකුත් සන්නිවේදන, අනිකුත් හැඟීම් - අනිකුත් අත්දැකීම් බැහැර දලා, අතහැරලා දලා මේ හුස්ම ටිකේ - හුළං ටිකේ දිග බව කෙටි බව හොඳට සැලකිල්ලෙන් බලන්න කියලා, ඒ දෙමං සන්ධියකට ආවාට පස්සේ මේක අතහරින්න මේ පාරෙ යන්න කියලා හරි මග දැක්වීමක් කරන්නා වගේ ඒ වෙලාවට කයේ ඇති වන්නා වූ අපහසුකම්, නාසයේ ඇති වන්නා වූ උණුසුම් සිසිල් ගති, වෙන හැපෙන, ඇඹරෙන සිසිල් ගති, තද වෙන ගති ඔක්කොම අමතක කරන්න. අමතක කරලා හුස්ම රැල්ලේම දිග කෙටි බව බලන්න කියලා කිවුවහම එතන ලොකු කලඑළියක් අරන් දෙනවා. ලොකු පාර දැක්වීමක් එතන කෙරෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ විදිහට මුළු ආනාපානයෙම හළ යුතු පැත්ත අතහැරලා ගත යුතු පැත්ත ගත්තට පස්සේ ඒ විදිහෙ ටික වෙලාවක් යනකොට හරි යනවා නම්, භාවනාව යාදෙනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට වේගය වැඩි කරන්න, භාවනාවේ හොඳ කලඑළියක් අරගෙන දෙන්න, එකලාසයක් අරගෙන දෙන්න, ඒ පියවර හේතු වෙනවා. ඒ තත්ත්වය යටතේදීත් හිත නැවත ඉස්පාසු වෙන්න ගන්නවා. හොඳට ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා මෙනෙහි කරන අතර මේ දිග බව, කෙටි බව සහසුද්දෙන් දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. එතකොට '**සබ්බකාය පටිසංවෙදී**' වශයෙන් ඒ ඇතුල් වන හුස්මේ මුල මෙතනය, මැද මෙතනය, අග මෙතනය, පිට වන හුස්මේ මුල මෙතනය, මැද මෙතනය, අග මෙතනය කියලා අර හුස්මේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලම අතගාගෙන වාගේ එක කොටසක්වත් අතනෑර දිගට පවත්වන්න තවත් සියුම් මට්ටමකට බස්සනවා.

සාමාන්‍යයෙන් අර දීර්ඝ හුස්ම, කෙටි හුස්ම වශයෙන් බලනකොට හුස්ම දිහා, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දිහා, දැන් කාලෙ වචනයෙන් කියනවා නම් විද්‍යානුකූලව බලනකොට, සාමාන්‍යයෙන් ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ හුස්මේ මැද කොටසයි. හුස්ම ආරම්භ වෙන සියුම් භාවය යෝගාවචරයාට තවම සියුම් වැඩියි. හුස්ම අවසාන වන සියුම් භාවයත් යෝගාවචරයාට සියුම් වැඩියි. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන්

ඇතුල් වීම පිට වීම බලනකොටත්, දිග කෙටි බව බලනකොටත් හුස්මේ ඇත්තා වූ මැද පිටකොන්ද හරිය තමයි අහු වෙන්නේ. නමුත් ඒකෙ හිත ඉස්පාසු වෙනවා නම් මෙන්න තුන්වෙනි පියවරට ආපුහම කියනවා, මෙතෙක් කල් නොදැක්කා වූ මුලත් දැනගෙන, දැක්කා වූ මැද දිගේ ගිහිල්ලා අවසානය දක්වාම ඒ අවධාන මාත්‍රය, මෙනෙහි කිරීම, මනසිකාරය දිගට පවත්වන්න කියලා. ඉතින් මෙතනදී යෝගාවචරයන්ට දුෂ්කරතා මතු වෙනවා. සමහරුන්ට මුල අග අල්ලන්නට හුඟක් වෙහෙස වෙලා වැඩ කෙරුවොත් මෙතෙක් වෙලා දැකපු මැද අමතක වෙනවා, නොදැනී යනවා වාගේ කියලා අවස්ථා එනවා. සමහර වෙලාවට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේම මුල දැකගන්න පුළුවන්, මැද හෝ අග දැකගන්න බැහැයි කියලා සමහර වෙලාවට කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට මතක් කරනවා. නමුත් ගුරුවරයාගේ පැත්තෙන් බලනකොට, නැත්නම් සර්වඥයින් වහන්සේගේ මූල අදහස වශයෙන් බලනකොට මුල - මැද - අග වශයෙන් බලන බැල්මේ, ඒ එකක් හරි දැකගන්න පුළුවන් නම්, හැම ආශ්වාසයකම මුල, හැම ප්‍රශ්වාසයකම මුල දකිමින් දකිමින් යනවා නම් භාවනාව හොඳට තැන්පත් වෙනකොට, ඉස්පාසු වෙනකොට මුල-මැද-අග එන්න එන්න, එන්න එන්න ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අන්න අර හුස්ම රැල්ලමයි බැලිය යුත්තේ, හුළං ටිකමයි බැලිය යුත්තේ කියන කලින් ගත්ත අදහස තව තහවුරු වෙනවා. ඒ වෙනකොට කයේ තියෙන, නාසිකාග්‍රයේ තියෙන, මුහුණේ තියෙන, වෙන මොනම දේවල් ආවත් ඒවා ඔක්කෝම මග හරවලා ඒවා පීරලා අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයම හුස්ම රැල්ල, හුස්ම රැල්ලේම මුල-මැද-අග තේරුම් ගැනීම තමයි මගේ යුතුකම, මෙහිම නිමග්න වෙන්ට ඕනෑ කියලා ඒක තමයි මේ උපදේශය.

මේන්න මේ තත්ත්වයට ආපුහම යම් තැනකදී මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඉතාම සියුම් මට්ටමින් සිද්ධ වෙනවා. මෙනෙහි කළත් නොකළත් හුස්මෙමයි හිත හිටින්නේ. ව්‍යාපාර කරන්න දෙයක් නැහැ. ඉබේම වාගේ සියුම් දේවල් බැලීම සඳහා හිත නැවත නැවත යෙදවීම නිසා හිත ඒ දිහාවට නතු වන භාවයක්, එල්ලා වැටිච්ච ගතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ආයෙ ආයාසයකින් තොරව, ව්‍යාපාර

කිරීමකින් තොරව අනායාසයෙන්ම හුස්මේම හිත හිටිනවා. එතකොට ඔන්න මෙනෙහි කිරීම කියන හිත යෙදවීමෙත් යම් කිසි විදියක තැන්පත් බවක් එන්න පටන්ගන්නවා. මෙනෙහි නොකළත් හිත හිටිනවා. අර දිග වශයෙන් බලලා කෙටි වශයෙන් බලන තරමට හිත, හුස්ම, හුළං රැල්ල සියුම් වුණාද, ඒක මුල-මැද-අග වශයෙන් බලනකොට තව දුරටත් සියුම් වේගෙන යනවා නම් එන්න එන්න එන්න හිතත්, ඒ කියන්නෙ මෙනෙහි කරන හිතත් හුස්ම රැල්ලත් කියන මේ දෙකම සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ තාක් මේ කොටස ගිය පාර අපි සාකච්ඡා කළ කොටසක්. මේ කාගේත් පොදු මතක් කිරීමක්, අලුතෙන් හඳුන්වාදීමක්, කියන අර්ථ දෙකෙන් අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්තේ. මේ තාක් මේ කොටස අපි සාමාන්‍යයෙන් පැකිළීමකින් තොරව සමථ කොටස වශයෙන් හඳුන්වාදෙනවා. මේ වෙනකොට යෝගාවචරයා සංසාරේ කවදක්වත් නොකළ ආකාරයට තමන්ගේම පණ රැල්ල, පණ නල පිළිබඳව ඉතාම සූක්ෂම ගැඹුරු අධ්‍යයනයක යෙදෙනවා. ඒක වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න අර සියුම් භාවය පිළිබඳව පෙර නොදැක්ක නොවින්ද ආකාරයෙ සතියකට, එහෙම නැත්නම් සමාධියකට අලුත් ඇතුල් වීමක් ප්‍රවේශයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා දවසකට ඉඳගන්න වාර තුනහතරක් විතර මේ වගේ සාර්ථක වෙනවා නම්, මේ වෙනකොට යෝගාවචරයාට හොඳ වේගයක් හොඳ ජවයක් හොඳ ගැම්මක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානය දක්වන්නේ මෙන්න මේ වාගේ මට්ටමකට ගෙනැල්ලා එයින් විපස්සනාවට හරවනවා වගේ කතාවක්. නමුත් අපි ගිය පාරත් මතක් කරගත්තා ආනාපානසති සූත්‍රයේ, කිම්බිල සූත්‍රයේ, එහෙම නැත්නම් ගිරිමානන්ද සූත්‍ර ආදී සූත්‍රවල ආනාපානය, තව මේ වාගේ හතරේ කොටස් හතරක් විග්‍රහ කරනවා. පැහැදිලිවම ආචාර්‍ය්‍ය මතවල හැටියට පසු කොටස් සඳහන් වෙන්නෙ විපස්සනාවට බරවයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිගේ අපි යන අවස්ථාව දැන් මේ. එතැනදී අපට පේනවා මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම '**පස්සම්භති**' කියන සංසිඳුවමින් සංසිඳුවමින් භාවනා කරන මට්ටම ගියාට පස්සේ අපි අද මාතෘකා කරගත්ත මේ ධ්‍රැව පදය සර්‍වඥයන් වහන්සේත් ඉදිරිපත් කරනවා.

"ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති." "ඉති" කියලා කියන්නේ අපි මෙතෙක් මේ විස්තර කරපු දේ. මේ ආකාරයට ආධ්‍යාත්මික වූ කයේ, **'අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති'** කය අනුව බලනසුලුව යෝගාවචරයා භාවනා කරනවා. මෙතනදී කය කියලා අරගත්තෙ හුස්ම කය - නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය. ඊගාවට එනවා **'බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති'** අනෙකුත් ඇත්තන්ගේ කයේ මේ වාගේ දේකට අපට සමීපව බලන්න පුළුවන් වුණොත් ඒ ශරීරයත් ඒ පණත් හිටලා තියෙන්නේ මේ වාගේ හුස්ම ගැනීම, හුස්ම හෙළීම කියන වැඩ පිළිවෙළ මතයි. ඒ මතත් අර තමන්ගේ හුස්ම බලන්නා වාගේ බාහිර කයෙත් හුස්ම අනුව බලනසුලුව ජීවත් වෙන්ට ඕනෑ. එතකොට ඒ යෝගාවචරයාට, **'අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති'** කියන විදිහට, තමන් වශයෙන් සූක්ෂමව බොහෝම සීමා සහිතව කොටු කරලා එහිම නිමග්න වෙලා ඉගෙන ගන්නා වූ මේ හුස්ම රැල්ලෙන් බාහිරව ඉන්න ඇත්තන්ව සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍යයෝ විතරක් නෙවෙයි සියලු සත්ත්වයින්ට, විශේෂයෙන්ම මෛත්‍රී භාවනාව උගන්වනකොට, **"සබ්බෙ සත්තා - සබ්බෙ පාණා - සබ්බෙ භූතා ච කෙවලා"** ආදී වශයෙන් කියනකොට, මේ "පාණ" අපි සංස්කෘත භාෂාවෙන් "ප්‍රාණ" කියනවා. පාලි භාෂාවට එනකොට ඕක "පාණ" කියන එකයි සඳහන් කරන්නේ. පාන කියන වචනෙ අටුවාචාරීන් වහන්සේලා විසඳන්නෙ, "හුළං බොන" කියන අදහස. පාණ කියලා කියනවා, පානය කරනවයි කියන වචනය, ජලය පානය කරනවා වාගේ. ඒ වාගේ තමයි සියලුම ජීවත් වන සත්ත්වයෝ මේ හුළං ගනුදෙනුවක් කරනවා. පොළව උඩ ඉන්නා සත්තු බොහෝම ප්‍රසිද්ධව හුස්ම ගැනීම කරනවා. වතුරේ ඉන්නා සතුන්ගෙත් ඒ වාගේ ජලය කරමල් මාර්ගයෙන් හුළං ගනුදෙනුවක් සිද්ධ වෙනව. ඒ වාගෙම තමයි ඇහැට පේන්නෙ නැති පුංචි සතෙක් පවා අරගත්තොත් ඒ සත්තුත් ඒ හුළං ගනුදෙනුව. හුළං පානයෙන් තොරව ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඒ නිසා සියලු සත්ත්වයන්ට පොදු ලකුණක් තමයි මේ 'පාණ'. "වාත-පාන" කියලා, ගෙවල් දොරවල් හදනකොට ජනෙල්වලට කියන්නේ "වාත-පාන" කියලා. ඒ කියන්නේ ගෙට හුළං වදින්න තියලා තියෙන වාත කවුළුවලට. ඒ

වාගෙම තමයි හැම සතෙකුටම නහයක් තියෙන්නේ ඒ සතා කියන ගෙට වාත පානය ගමන් ගන්න.

මෙන්න මේකට අවධානය යොමු වුණාම, තමන් හොඳට ආනාපානය කරලා පියවර හතරෙන් බස්සගත්ත කෙනෙක් නම්, තව සතෙක් එක්ක ආශ්‍රය කරනකොට, තව සතෙක් ඉස්සරහ ඉන්නකොට, ඒ සතා තමන්ට බනිමින් ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්, ගහමින් ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්, ස්තුති කරමින් ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්, තමන් නොසලකා ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඔය කොයි විදිහට හිටියත් සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා ඒ සතාත් තමන් වගේම හුස්ම ගන්න කෙනෙක් බව දැකගන්නවා නම්, සතිපට්ඨානය යම් ආකාරයක පැවැත්මක් තියෙනවා. මේ මූලික සත්ත්වයාගේ 'වාත-පාන' ක්‍රමය - හුළං බොන ක්‍රමය - අමතක කරලා, ඒ සතා මට රවමින් ඉන්නෙ, ඒ සතා මට ආදරය කරමින් ඉන්නෙ, ඒ සතා මට ගහමින් ඉන්නව බනිමින් ඉන්නව ආදී වශයෙන් හොයන්න ගියොත් තමයි ඒ සත්ත්වයා සම්බන්ධයෙන් අපිට නීවරණ ආදී ධර්ම හෝ සත්ත්ව ඝාතන, හොරකම් කිරීම ආදී කාය දුශ්චරිත කියන බරපතළ අකුසල කර්මවලට යන්න වෙන්නෙ. සත්ත්වයා කියල කියන්නෙ හුස්මේ රඳ පවතින කෙනෙක්. ඒ නිසා සත්ත්ව සංඥවෙන් මට හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම්, අපිට පුළුවන් ඒ දෙවැනි සත්ත්වයා මාර්ගයෙන් වැඩිපුර හිත කළඹාගන්නේ නැතිව - අවුස්සාගන්නේ නැතිව, පරිවුට්ඨාන, වීතික්කම කෙලෙස් පහළ කරගන්නේ නැතිව බේරාගන්න. ඒක නිසා දකින දකින සෑම කෙනෙක්ම ගැඹුරෙන් තමන් හුස්ම ගන්න වෙලාවේදී අවබෝධ කරගන්නා වාගේ, සෑම කෙනෙක්ම මේ හුළං ගැටගැහිල්ලක්, වාත ගනුදෙනුවක් කරමින් ඉන්න කෙනෙක්ය කියන අදහස මේකෙන් ඇති කරලා දෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් අපේ ආචාර්‍ය්‍ය මතය හැටියට බලනකොට '**අජ්ඣත්ත**' කියලා කියන්නේ තම කය. '**බහිද්ධා**' කියලා කියන්නේ තමන්ගෙන් පිට අනිකුත් සත්ත්වයින්ගේ කය. ඒ නිසා අපි අර කලින් කියපු තාලෙට ඉස්සෙල්ලාම හුස්ම ගන්නවා. හුස්ම දිහා හිත

යොදනවා. දෙවනියට ඒ හුස්ම රැල්ලේ දිග බව - කෙටි බව, ඇතුල් වීම - පිට වීම වශයෙන් හිත යොදවනවා. ඊගාවට හුස්ම රැල්ලේ මුල, මැද, අග වශයෙන් ඉතාම සියුම් දෙකෙළවරටත් හිත යොදනවා. ඊට පස්සෙ ඒ මුළු හුස්ම රැල්ලත් එක්කම හිතත් සම්පූර්ණයෙන් සංසිඳවමින් උපචාර සමාධියකට, අර්පණා සමාධියකට යනකම්ම හිත හුස්ම රැල්ලේ නිමග්න කරන තරමට, තම හුස්ම රැල්ල පිළිබඳව විශාල අධ්‍යයනයකට, විශාල ගැඹුරකට බැහැගත්ත කෙනාට තව කෙනෙකුගේ හුස්ම දිහා බලනකොටත් ඒ ආධ්‍යාත්මික ගැඹුර මිසක්ක ඒ පුද්ගලයා සිංහලද දෙමළද, හතුරුද මිතුරුද, හිනා වෙනවාද බනිනවාද කියන දේවල් ඉක්මවාගෙන ගැඹුරක්, සත්ත්වයා කියන සංඥාවෙන් ධර්මමය ගැඹුරක් පරමාර්ථයක් දිහාවට යොමු කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනවා. මේක අර ඇස් දෙක වහගෙන, එක පයඹ්ඩිකයක ඉඳගෙන නාසිකාග්‍රයට හිත යොදලා ඉතාමත්ම පටු දෘෂ්ටි කෝණයකින් ලබාගත්තා වූ හුස්ම පිළිබඳ දැනුම ලෝකය පුරා එක පාරට පතුරවලා හැරීමක්. මේ දේ දිගේ - අවකාශය දිගේ තමන් ලැබුවා වූ අර සියුම් සමථ අත්දැකීම සම්පූර්ණ පතුරුවා හැරීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේ කරුණු ඇති වීම නිසා ශීලය දිහාවට, සත්ත්වයින් පිළිබඳව සත්ත්ව කරුණාව ඇති වෙන්න, අපි සියලු සත්ත්වයෝ මේ එකම වාතාශ්‍රයක, එකම වායු ගෝලය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් ඉන්න, වායු ගෝලය වශයෙන් බැඳී සිටින, හුළං බොන සත්තු ජාතියක්. අපි මේ අතරේ මේ සත්ත්වයෝ ය, මනුෂ්‍යයෝ ය කියලා බෙදගන ඉන්නවා. මනුෂ්‍යයාගේ තියෙන මෝඩකම කියල කියන්නේ, මේකට කියන්නෙ මනුෂ්‍ය ලෝකය කියලා. එයා හිතාගෙන ඉන්නේ මේක අපේ. නැත්නම් අපිට අයිතියි කියලා. නමුත් ඝන අඟලක් කියන පස් කලබක් තුළ මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව හා සමාන පුංචි පණුගහනයක් ඉන්නවායි කියලා අන්වීක්ෂය බලන ඇත්තෝ කියනවා. ඉතින් පණුවෝ කිව්වොත් කියාවි මේක පණු ලෝකය කියලා. ඒ මොකද උන්ට කියන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයෝ එක එක්කෙනාට අපි මෙච්චර ගානක් ගහනය ඉන්නවා කියලා. නමුත් මනුෂ්‍යයාගේ තියෙන උඩඟුකම නිසා අපි කියනවා ඒකට මනුස්ස ලෝකය කියලා.

ඒත් මනුෂ්‍ය ලෝකය නෙමෙයි සත්ත්ව ලෝකය වශයෙන් ගත්තහම ඒ සෑම කෙනාමත් අපි වාගේම මේ වායු ගෝලය තමයි ආශ්‍රය කරගෙන ජීවත් වෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ වායු ගෝලයේ තමයි ජල තලය පිහිටලා තියෙන්නේ. මේ ජල තලයේ තමයි ඝන කඩ පොළව පිහිටලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා හැම දේටම පදනම් වුණා වූ මේ හුස්ම ඇතුල් කිරීම පිට කිරීම තුළ තමයි සත්ත්ව සංඥාව - ප්‍රාණ කියෙන අදහස තියෙන්නේ. ඉතින් තව සතෙක් දිහා බලනකොට දෙමළ සිංහල භේදය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදය, බෞද්ධ අබෞද්ධ භේදය කඩා හැරලා සත්ත්ව සංඥාව ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒක ලොකු ගැඹුරකට, ලොකු සංහිඳියාවකට යනවයි කියලා සීලෙ පැත්තෙනුත් හිතාගන්න පුළුවන්. සමාධියෙන් වුණත් නීවරණ ධර්මවලට හිත පෙළඹෙනවා වෙනුවට සම්පූර්ණ පොදු මධ්‍යස්ථ, එකඟ වෙන්න පුළුවන් තලයකට යනවා. ඒ විතරක් නෙමේ විපස්සනා වශයෙනුත් බොහෝම ඈතකට ගෙනියන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා එක තැනක පුංචි නිමග්න වීමක්, එක තැනක පුංචි බැසගැන්මක්, එක තැනක පුංචි කිඳා බැස්මක් ඇති වුණාට පස්සේ මේ ධෘව පදයෙන් - සතිපට්ඨානයේ නිතර හම්බ වෙන පදයෙන්, ඒ දූනුම මුළු සත්ත්ව ලෝකය පුරා පතුරුවලා හැරීමක්, අවකාශය කියන මානය දිගේ සම්පූර්ණ විසුරුවා හැරීමක් සිදු වෙනවා මේ **අජ්ඣත්ත** - **බහිද්ධා** කියන සලකා බැලීම නිසා.

සාමාන්‍යයෙන් ලෝකයාගේ චෝදනාවක් තියෙනවා මේ භාවනාව කරලා, ආරණ්‍යගත වෙලා, ගෙවල් දෙරවල් අතහැරලා වස්තු භෝග අත්හැරලා ඉන්න එක මහ ආත්මාර්ථකාමී වැඩක්. ඒක නිසා ඒක මනස පටු කරන දෙයක්. ඒක නිසා මේ ලෝකෙට මුහුණ දීගන්න බැරුව කැලෑ පැනලා ගත කරන ජීවිතයක්. ඕකේ ගත කෙරුවට ලෝකය අවබෝධ කරගන්න අමාරුයි කියලා. ඒ බාහිරෙන් බැලූ බැල්මට හුඟක් වෙලාවට දකින්නේ ඇස් දෙකත් වහගෙන නාසිකාග්‍රයට හිත යොදගෙන ඉන්න කෙනෙක් නිසා හිතෙනවා, මේ සිහි නැති වෙච්ච කෙනෙක්, ක්ලාන්ත කෙනෙක්, මැරිච්ච කෙනෙක්, නින්දට වැටිච්ච කෙනෙක් වගේ. නමුත් සර්වඥතා ඥාණය පෙන්වනවා ඒ වාගේ තමන් පිළිබඳව හොඳ ගැඹුරක්, හොඳට ඒකට

විතරක්ම සම්පූර්ණ හිත යොදගත්තට පස්සේ ඒක කවදක්වත් ලෝකයට නොයොද, කාල මානය දිගේ දේශ මානය දිගේ නොපතුරවා කවදක්වත් බැහැ පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කරන්න. කවදක්වත් බැහැ හේතුඵල ධර්මයක් අවබෝධ කරගන්න. කවදක්වත් බැහැ සර්වඥතා ඥාණයට සුදුස්සෙක් වෙන්න. අඩු ගානේ සර්වඥතා ඥාණය පිහිටන්න භාජනයක් වෙන්නවත් සුදුසු නැහැ. ආන්න ඒ පළල තමයි මේ අභ්‍යන්තර බහිද්ධා වශයෙන් අපි දකින්නේ.

අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නවා බරපතළ ශල්‍යකර්මයක් කරලා ලෙඩා වාට්ටුවට ගෙනත් දලා තියෙනවා නම්, අපි ගිහිල්ලා ලෙඩා බලන්න යනවා. යනකොට කතාබහ කරන නෑදෑයෝ වටපිට හිටියාට ලෙඩා ඉන්නේ ඇඳේ. සිහි නැහැ. තදබල වේදනාවක් යටපත් වෙලා තියෙනවා, රසායනික ශක්තිය නිසා නින්දේ. නමුත් අපි බලනවයි කියලා බලන්න තියෙන්නේ හුස්ම ගන්න හැටි තමයි. ආන්න ඒ වෙලාවෙ අපි ඒ හුස්ම එක්ක නොකෙරෙන කතාවක් කරලා, ඇතුළකට කිඳ බහින ගතියක් තියෙනවා. ලෙඩා දිහා වැඩි වේලාවක් බලාගෙන ඉන්නකොට හොඳට හුස්ම වැටෙනවා. නමුත් අපි දන්නවා සමහර අංග කොටස් ඉවත් කරලා තදබල වේදනාවක ඉන්නේ. ඒ මොනවක්වත් ඒ ලෙඩාට දැනෙන්නේ නැහැ. නමුත් අපිට දැනෙනවා. මොකද අපේ මනුෂ්‍යයා නිසා. නමුත් හුස්ම වැටෙන හැටි බලා ඉන්නකොට ඒ හුස්මත් එක්ක අපි නිකං මහා අගාධයකට බැහැගෙන යන්නා වාගේ මහ පාළු තැනකට ගෙනියන්නා වාගේ ගතියක් දැනෙනවා.

ඒ වාගෙම තමයි හොඳට නින්ද ගිහිල්ලා ඉන්න පුංචි බබෙක් දකිනකොටත් බබාගේ අම්මත් එක්ක අපි කතා කරකර හිටියත් ඒ බබා දිහා බලනකොට හිත පුදුමාකාර තැන්පත් ගතියකට එනවා. ඒ වාගේම තමයි හැම කෙනෙක්ම හිත කැළඹිච්ච කෙනෙක් වේවා, තැන්පත් කෙනෙක් හෝ වේවා, ඒ පුද්ගලයාගේ හුස්ම ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළට බහිද්ධා වශයෙන් හිත යෙදුවොත් හිතේ ඔය ගොඩක් කැළඹිලි එන්නෙ නැහැ. ඒත් ප්‍රාණියෙක්, ඒත් හුස්ම ගන්න කෙනෙක් කියන සංකල්පයට එන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේක හුඟක් මානසික

රෝගවලට බරපතළ පසුබිමක් සලසන දෙයක්. ඒ වාගේම තමයි අපි කොතැන ජීවත් වුණත් මේ වායු ගෝලයේ අපි හැම සතෙකුගේම හුස්ම ටිකක් තමයි මේ නිතරම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නේ කියලා ලොකු බැඳිල්ලක්, අනිකුත් සියලු සත්ත්වයන් සමග අපි කොච්චර කොන් වෙන්න හැදුවත්, වෙන් වෙන්න හැදුවත්, එකම වායු ගෝලය බෙද-හදගන්න පිරිසක් වශයෙන් ලොකු සම්බන්ධයක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා මේ **අජ්ඣත්ත - බහිද්ධා** වශයෙන් බලන බැලිල්ල, අර ආනාපානය වශයෙන් ගැඹුරකට ගෙනිච්ච හිත අවකාශය දිගේ පතුරුවා හැරීමක්.

ඊගාවට පෙන්වනවා, "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.**" හුස්මක් පිට කරලා, සමහර විට භාවනාවේදී වැටහෙනවා හුස්ම පිට කරනවා විතරයි, ඇතුල් වෙන්නෙ නැතුවා වාගේ. සමහර විට ඇතුල් වෙනවා විතරයි පිට කරන්නේ නැතුවා වගේ. නමුත් අපි සාමාන්‍ය විදිහට බැලුවොත්, එහෙම හුස්මක් පිට කරලා ඒ හුස්ම පිට වෙලා ආයෙ තව ඇතුල් වෙන්න පටන්ගත්තේ නැති අතරවාරයේ සමහර වෙලාවට හොඳට හිත තැන්පත් වෙනවා. නමුත් ඒ තැන්පත් වීගෙන ඉන්නකොට මොකක්දෝ ආතතියක් මොකක්දෝ තද අවශ්‍යතාවක් ඇති වෙනවා ඊගාව හුස්ම ටික උරාගන්න. එහෙම නොවුණොත් අර පිට කළ හුස්ම මත ඉන්නකොට එන්න එන්න අපහසු තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. එතකොට අලුතෙන් හුස්ම රැල්ලක් ඇදීගෙන ඇතුළට යනකොට, සමුදයක්, ආරම්භයක් පටන්ගැන්මක් අපට පේනවා. එතකොට ඒක පේන්නේ වැඩි වැඩියෙන් හුස්ම ඇතුළට ගත්තු තරමට, මෙතෙක් වෙලා තිබුණු තද ආතතිය - වෙහෙසකර ගතිය සම්පූර්ණයෙන් දුරු වෙන බවක්. නමුත් ඒ අල්ලාගත් හුස්ම ඇතුළේ තියාගෙන ඉන්න ගියාම, ඒකත් අර වාගේම ආයාසකර තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. මේ හුස්ම රැල්ල පිට කරනකන් ඉස්පාසුවක් නැහැ. ආශ්වාසය ආස්වාදයක් වාගේ පේනවා. නමුත් ටික වේලාවක් ගිහාම මේ ප්‍රශ්වාසය තමයි ආස්වාදය වෙන්නේ. එතකොට ඒකේ - අර ගත්ත හුස්මේ, ඇතුළට ගත්ත හුස්මේ - වැය වීම, පිට කරන හුස්මේ ආරම්භයක්. මේ විදිහට ඇතුල්

වීම පිට වීම අතර පටන්ගැන්මක් - ඉවරයක්, හටගැන්මක් - නැති වීමක් ආදී වශයෙන් දිගින් දිගට යන මේ ක්‍රියාවලියක් තමයි තියෙන්නේ. මේ ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට කාලය පිළිබඳව, කාලානුරූපව දේවල්වල තියෙන අනිත්‍යතාව පිළිබඳව, අනිත්‍යතාව නඩත්තු කිරීමම දුකක් බව, අනිත්‍යතාව දුකක් වුණත් ඒක ඉබේ සිදු වන්නා වගේ දෙයක් මිස, තමන්ට මේක ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න, තමන්ට මේක වශයෙන් පවත්වන්න, මෙහෙම වෙයන් කියලා විධාන කරන්න බැරි ගතියක් මේ සමුදය වය කියන ධර්මතාව තුළ පේනවා. හුස්ම ඇති වෙනවා. ඒ ඇති වෙච්ච හුස්ම නැති වෙනවා. පිට කිරීමත් ඇති වෙනවා - නැති වෙනවා. මේ විදිහට හුස්ම පිළිබඳව, ඇතුල් වීම - පිට වීම පිළිබඳව එහි ඇත්තා වූ නිතර වෙනස් වෙනසුලු ගතිය ඉතින් හොඳට මෙතනදී තේරෙනවා. මුලින් සමථයෙන් ඇති කරගත්තා වූ හිත, මේ විපස්සනාවකට - අත්‍යන්ත විපස්සනාවකට ලක් කරන හැටියි මෙතන පෙන්වන්නේ.

අපි සාමාන්‍යයෙන් කායික සංසිද්ධියක්, ආධ්‍යාත්මික සංසිද්ධියක් ගත්තහම, ඒකේ ඉස්සෙල්ලාම ස්වාභාවික ලක්ෂණ දැක්කා නම්, ඇතුල් වෙන හුස්මේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ, පිට වන හුස්මේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ ගත්තොත්, යම් අවස්ථාවක ඒ ඇතුල් වන හුස්ම පිළිබඳව සියයට සියයක් හිත එහිම ගිලුණා නම්, එහිම නිමග්න වුණා නම් ඒකෙන් කියන්නේ හිත නීවරණවලට දුවන්නේ නැහැ. ශබ්දවලින් වේදනාවලින් බාධාවක් නැහැ. හුස්මේම හිත හිටියා නම්, සියයට සියයක්ම හුස්මේම හිත හිටියා නම්, හිත අනිවාර්යයෙන්ම ඊගාව ක්ෂණයට පෙරළෙනවා. හුස්ම පිළිබඳව යම් ආකාරයක සියයට සියයක් දැනීම නැත්නම් ඒ තාක් කල් පළවෙනි ක්ෂණය නොපිරිච්ච බව නිසා සමෘද්ධ නොවීම නිසා දිගින් දිගට, දිගින් දිගට භාවනා කරන්න වෙනවා. යම්ම වේලාවක ඇතුල් වීම පිළිබඳව පරිචයක් දක්ෂකමක් සන්සුන්තාවක් ඇති වුණා නම්, හිතේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ ඉක්මවලා සන්තතියට හිත වැටෙනවා. මේ බලාන ඉන්න හැම ලක්ෂණයක්ම වහා ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පවතින ගතියක් තියෙනවා. ඒක තුළ තියෙන්නේ විශාල සංසිද්ධියක් ය, කිසිම දේකට ඉස්පාසුවක් මොහොතකටවත් නතර වීමක් නැහැ, දිගට වැඩ

පිළිවෙළ රාශියක් පේන්න පටන් අරගන්නවයි කියලා තේරෙනවා. ඒ සන්තතියක්; හැම ජීවියෙක් තුළම පවතින්නේ සන්තතියක්, වැඩ පිළිවෙළක්. ඒ සන්තති ලක්ෂණයට හිත වැටුණාට පස්සේ සමහර වෙලාවට ඔන්න හුස්ම රැල්ල නොදැනී ගියා වාගේ කියලා චෝදනා එනවා.

සමහර වෙලාවට ආනාපානයේදී අපි කයට සම්බන්ධ කරලා බලනකොට කයේ නාසිකාග්‍රයේ හෝ තොල මතුපිට කියලා අපි ස්ථානයක් වශයෙන් තෝරාගන්න ගතියක් තියෙනවා මුලින්. නමුත් මෙන්න මේ විදිහට හුස්ම ඇතුළට ගැනීම කියලා කියන්නේ විශාල ක්‍රියාවලියක්. ආන්න ඒ ක්‍රියාවලියේ හිත නිමග්න වෙනකොට නාසිකාග්‍රයේ නෙමෙයි වගේ හිත තියෙන්නේ. හරියට මොළේ මැදට ගියා වගේ මධ්‍යස්ථගත වෙන ගතියක් තියෙනවා. දැන් තියෙන්නේ සන්තතියක් බවට පත් වෙලා. දිගට යන වැඩ පිළිවෙළක් බවට පත් වෙලා මිසක්කා හුස්ම නැති වුණාවත්, එහෙම නැතුව නතර වුණාවත් මොනවක්වත් වෙලා නැහැ. අර වගේ ආයස කරලා හුස්ම ගන්න, ඇස් දෙක ඇරලා බලන්න කලබල වෙන්න දෙයක් නැහැ. සන්තතියක් දැන් තියෙන්නේ. ඒ සන්තතිය පුරාම තියෙන්නේ ඇති වීම් නැති වීම්. ළඟ ළඟ පෙනිච්ච ඇති වීම් නැති වීම් රාශියක් පේන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ නිසා වෙලාව පිළිබඳව අපි ගත කරන වයසට යනවා කියන දේ කාලානුරූපව සිදු වන දේවල් පිළිබඳව ලොකු ගැඹුරක්, දේශ මානය දිගේ අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් බෙදනවා. දැන් ඇති වීම් නැති වීම් දෙක වශයෙන් එක චිත්තක්ෂණයක් තුළ පවා මේ සිදු වන වැඩ පිළිවෙළ පිළිබඳව ලොකු ගැඹුරක් ඇති කරලා දෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට යෝගාවචරයා තමන් ලැබුවා වූ පුංචි, නමුත් ගැඹුරට නිමග්න වෙලා ලැබුවා වූ, අත්දැකීම මේ විදිහට පැතිරෙනකොට ඒ දැනුම විශ්වගත වෙනවා. තමන් අවට තියෙන හැම දෙයක් එක්කම සම්බන්ධ වෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ නිසා අනිත් දවසේත් භාවනාව කරනකොට ආනාපානය එකලස් වේගෙන එනකොට ඉබේම ඊට ඉස්සෙල්ලා දවසේ සිදු වුණා වූ ධම්මවිචයට අනුව මේ සිදු වෙන සම්බන්ධතාව යෝගාවචරයාට හුරු පුරුදු දේවල් බවට පත් වෙනවා. කල්පනා කරලා, මෙනෙහි කරලා හදිසි

අවස්ථාවේ යොදවන දේවල් නෙමෙයි. මේ සිදු වන වැඩ පිළිවෙළ, චිත්ත වීථියක වැඩ පිළිවෙළ හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. **"අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති".**

මේ වෙලාවේ යනකොට අර ඉස්සර වෙලා අපි නතර කරපු තැනට මේක මෙහෙම සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. ඒ මොකක්ද, නාසිකාග්‍රය, තොල උඩ හෝ අර පටන්ගන්නකොටම බොහොම ඕළාරිකව ඇතුල් වීම-පිට වීම වශයෙන් නාස් පුඩු පුරවාගෙන යන හුස්ම නැති වෙලා දැන් මොළේ මැද වාගේ - ඔළුව මැද වාගේ. හොඳටම දන්නවා තියෙනවා කියලා. නමුත් ඇතුල් වීම් පිට වීම් කියන ලොකු වෙනසක් නැහැ. ඔහේ දිගට යන වැඩ පිළිවෙළක් තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවේදී අහවල් තැන හිත තියෙනවා කියන්නත් බැහැ. ආනාපානයේම තියෙනවා කියන්නත් බැහැ, නැහැ කියන්නත් බැහැ. මේ වේලාවේදී හිත තර්ක කරනවා. නැත්නම් මාර බලවේග ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් අරගන්නවා. දැන් ආනාපානය කැඩිලා. දැන් ඔය භාවනාවක් නෙමෙයි වෙන්නේ, කොහේද හිත තියෙන්නේ කියලා විචිකිච්ඡා ධර්ම රිංගන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට එල්ලය නැති වුණා වාගේ කියලා හරියට භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ට පවා තමන්ගේ අත්දැකීම් හරි හැටි විස්තර කරගන්න බැරි වෙනවා. හිතෙනවා සතිය බාධා වුණා. හිතෙනවා සමාධිය බාධා වුණා. ඒකට හේතුව කලින් සඳහන් කරපු විදිහට අඛණ්ඩ සතියක් නැත්නම්, වරින් වර යන එන සතියක් නම් තියෙන්නේ, මේ වෙන සංසිද්ධිය එක දිගට තේමාවක් වශයෙන් දැනගන්න බැරි වීමයි. යම් ආකාරයකට දැනගන්න පුළුවන් නම්, මෙතෙන්ට ආවට පස්සේ යම් වෙලාවකට යෝගාවචරයාට හොඳටෝම වැටහෙනවා නම්, මේ නාසිකාග්‍රයේ තිබ්බ හිතමයි, ආනාපානයේ තිබ්බ හිතමයි, නමුත් දැන් නිකන් එල්ලයක් නැතුව ගියා වගේ, අරමුණ සම්පූර්ණයෙන්ම බොඳ වී ගියා වගේ වෙනකොට, යෝගාවචරයාට තියෙන දක්ෂම වැඩේ තමයි මුළු කයටම හිත යොදලා, ඉස්සෙල්ලා වගේ එක තැනකට එක හිතකට හිත යොදන්න දැන් අමාරු නම්, මුළු කයටම හිත යොදලා කයේ හිත නඩත්තු කරගෙන ඉන්න එක. නීවරණවලින් තාමත් තොර වෙනවා සතිය තාමත් පවතිද්දී. සමාධිය තාමත් පවතිද්දී. "අත්ථි

කාහොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති" මේ කයක් පවතිනවා. මේ කය පවතින්නේ හුස්ම නිසා. නමුත් දැන් හුස්මේ වැඩ පිළිවෙළ සන්තතියක් බවට පත් වෙලා. ඒ සන්තතිය අල්ලන්න බැරි, හැඩයක් නැති, ආකාරයක් නැති දෙයක් බවට පත් වෙලා. ඒ පත් වෙච්ච වෙලාවේදී නැවතත් සරණ කරගන්න වෙන්නේ පිහිට කරගන්න වෙන්නේ මුළු කයමයි. "**අත්ථි කාහොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**" නමුත් කයේ හිත පවතින බව නම් හොඳට පැහැදිලි වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සමහර වෙලාවලට සමථ භාවනා කරනකොට වුණත් මේ තත්ත්ව එනවා. විපස්සනා භාවනා කරනකොට නම් බොහොම ප්‍රකටව පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වෙන තත්ත්වය ගොරෝසු ආනාපානයේ ඉඳලා, නැත්නම් නාසිකාග්‍රයේ පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් ගොරෝසු ආනාපානයේ ඉඳලා, සම්පූර්ණ බොඳ වෙලා ගිය, සන්තතියක් වශයෙන් පවතින ආනාපානය ළඟට යනකොට මෙනෙහි කිරීම වෙනස් කරන්න ඕන. ඉස්සර නම් අපි ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා වගේ මෙනෙහි කරනවා. දැන් ඇතුල් වීම පිට වීම වශයෙන් පිරිසිදු නැහැ. පවතින තැනකුත් පිරිසිදු නැහැ. ඒ වෙලාවට කියනවා, දැනෙනවා දැනෙනවා කියලා මුළු කයටම හිත යොදගෙන ඉන්න කියලා. ඒ සංක්‍රාන්ති අවස්ථාවේදී අපි අර පුංචි තිතකට යොමු කරගත්ත එල්ල කරගත්ත ගතිය නැතිව, මුළු කය වශයෙන්ම හෝ යළි භාවනාව රැකගන්නවා. සතිය රැකගන්නවා. සමාධිය රැකගන්නවා. "**අත්ථි කායො ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව' ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය**" යම් තාක් දුරට ගෙනාපු ඥාණය රැකගැනීම සඳහා සතිය රැකගැනීම සඳහා අපි අරමුණ විශාල කරලා බලනවා. මේක බොහෝම තර්කානුකූලව කල්පනා කරන ඇත්තන්ට හිතාගන්න අමාරු තැනක්. මේක නිසා, මෙතන මූලධර්ම වශයෙන් බලනකොට තියන සංකීර්ණතාව නිසා අද කර්මස්ථානාචාර්යවරු සෑහෙන්න ආධුනිකයෝ පටලවනවා. එයට හේතුව මොකද, සමහර ඇත්තෝ හිතනවා මෙතෙන්ට එනකොට යෝගාවචරයා බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ සකල පරියත්ති කොටස් දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ කියලා. ඒ නිසා මෙතෙන්ට එන්න ඉස්සෙල්ලා තියෙන ඔක්කොම ඉහළට පහළට කටපාඩම් කරලා, එක එකක් වශයෙන් මෙනෙහි කරලා

ලැස්ති වෙලා හිටියේ නැත්නම් කරන්න බැහැ කියලා. සමහර ඇත්තො කියනවා "කිසි සේත්ම බුද්ධාගමේ හිටින්න ඕනෙත් නැහැ. මිථ්‍යාදෘෂ්ටික වුණත් කමක් නැහැ, මයෙ ළඟට එන්න මම කියලා දෙන්නම්. ඉතාම කෙටි ක්‍රමයක් මයෙ ළඟ තියෙනවා" කියලා එක කට්ටියක් විස්ථාර ක්‍රමයේ කෙළවරට යනවා. ඒ කට්ටිය බොහෝ විට අත්තකිලමථානුයෝගයට යනවා. තව සමහරෙක් සංක්ෂිප්ත ක්‍රමයේ කෙළවරකට යනවා. ඉතාම කාමසුඛල්ලිකානුයෝගී. ශීලය අවශ්‍යත් නැහැ, මිථ්‍යාදෘෂ්ටික වුණත් කමක් නැහැ මේක කරන්න පුළුවන් කියලා හිතනවා. මේ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයෝ වල්මත් වෙනවා. දෙකේම හැබැයි හොඳ පැති තියෙනවා. මේ දෙකම නැතිව බැහැ.

හැබැයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදව කියල කියන්නේ මේ දෙක එකතු කරලා දෙකෙන් බෙදපු එකක් නම් නෙමෙයි. ඊට වැඩිය හාත්පසින්ම ඥාණයට සහ සතියට බර වෙච්ච, අමුතුම සංකලනයක්. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ, ආනාපානය කරගෙන යනකොට විවිධ තැන්වල වල්මත් වීම සිදු වෙනවා. වෙන්ට ඕනේ. ඒ වෙන දේවල් ගුරුවරයාට නොකියා තමන් පශ්චාත්තාප වෙලා කනගාටුවෙන් පැත්තකට වෙලා හිටියොත්, එහෙම නම් කවදාවත් බුද්ධෝත්පාද කාලයේ ගන්න තියෙන ආලෝකය අපට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා හොඳට පටන්ගන්න වේලාවේ ආනාපානය හොඳට ගොරෝසුවට නාස් පුඩු පුරවාගෙන ඇතුල් වීම් පිට වීම් වශයෙන් වැටහෙනවා නම්, එතන ඉඳලා මේ නීවරණවලට යට වෙන අවස්ථාව, නින්දට යට වෙන අවස්ථාව, එපා වෙලා නැගිටින අවස්ථාව දක්වා හැම දෙයක්ම ධර්මයමයි. ඒ කොටස් හොඳට පර්යංකයට අදාළව විස්තර කරගන්න පුළුවන් නම්, දක්ෂ නක්ෂත්‍රකාරයෙකුට, දෛවඥයෙකුට කේන්දරය බලලා කියන්න පුළුවන් දැන් තියෙන්නේ ඒරාෂ්ටකයක්, දැන් තියෙන්නේ ග්‍රහ දෝෂයක්, කියන්නා වගේ බොහෝම ජයට කියන්න පුළුවන්. නමුත් යෝගාවචරයා ඒක කියන්නෙත් අඬා වැටිලා. මගේ භාවනාව හරි නෑ. අහවලා කැස්සා, අහවලා දෙර ඇරිය, අහවල් පැත්තේ සුළි සුළඟක්, වාත අමාරු, කෑම අමාරු ආදිය කියලා බාහිර ගොඩක් දේවල් පටලවාගන්නවා. ආනාපානයට මොකද වුණේ කියලා අහන්න අඩු ගානේ ප්‍රශ්න පහළොවක්වත් අහන්න ඕනෑ. ඒ

තරමටම බාහිර දේවලට අදින ගතිය තියෙනවා. මේක ආධුනික යෝගාවචරයන්ගේ හැටි. ඒ මොකද - මොකද්ද එල්ල කළ යුත්තේ, මොකද්ද ගත යුත්තේ, මොකද්ද හළ යුත්තේ, කියන එක දන්නේ නැහැ. ඒක නිසා අපේ මේ වැඩ පිළිවෙළ හුදු ඤාණයේ පැවැත්ම සඳහායි. හුදු සතියේ පැවැත්ම සඳහායි. නැත්නම් ආනාපානය මෙතන ඉඳල නිවන් දකිනකම්ම යන කතාවක් නෙවෙයි. මේක හරියට කියනවා නම්, ආනාපානය කියල කියන එක විශාල ගොඩනැගිල්ලක් හදන්න ගහපු සැටලිම වගේ එකක්, නැත්නම් පලංචියක් වගේ එකක්. ඒ පලංචිය උඩ ඉඳල ගඩොල් බඳිනවා මිසක්ක පලංචියේ පදිංචි වෙන්න යන්න නරකයි. ඒක කඩලා දන්න තියෙන එකක් බව දැනගන්න. ඒ වගේම ඒක කැඩෙනවයි කියල දැනගන්න. පළවෙනි තට්ටුවට ගහපු පලංචිය තියාගෙන බැහැ දෙවැනි තට්ටුව ගහන්න. ඒක ගලවලා උඩට ගෙනියන්න ඕනෑ. ඒ වගේ පුංචි පලංචි ප්‍රදේශයක් අරගෙන ඒක මුළු ගොඩනැගිල්ල පුරාම පතුරවන්න පුළුවන් දක්ෂ ගොඩනැගිලි නිර්මාණ ශිල්පියෙක් වගේ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. හැබැයි පලංචි ගලවන්න බැහැ ඒක එහෙම්මම තියෙන්න ඕනෑ, මුළු ගොඩනැගිල්ලේම පලංචි ගහලා වැඩ පටන්ගන්න ඕනෑ. නැත්නම් පලංචි නැතිව මට ගඩොල් බැම්මෙ ඉඳගෙන බඳින්න පුළුවන් ආදී ඒ මත, වැඩ දන්න මිනිහාට බොරු බැහැ, බොරු දන්න මිනිහාට වැඩ බැහැ කිව්වා වගේ කතාවක්.

ඒ නිසා ආනාපානය වරදින හරියක් හරී ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා. හැබැයි වැරැද්ද, වැරැද්ද වශයෙන් දැකගන්න ඕනෑ. ආරම්භයේදී මේ වැරැද්ද අඩු කරන්න අපි මොකද කරන්නේ, සම්මුති වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කිරීම ඉස්සරහට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම අභියෝගයකට ලක් වෙනවා. මොකද, මේ සම්මුතිය අභියෝගයකට ලක් වෙන නිසා. ඒ නිසා ඒ මෙනෙහි කිරීම වෙනස් කරන්න ඕනෑ මෙතනයි, වෙනස් කරන්න ඕනේ මේ ආකාරයි කියලා ගුරුවරයයි යෝජනා කරන්නේ. ඒ යෝජනා කිරීම දන්නෙ නැතිව තමන් හිතලා කරන්න ගියාම හරි යනවා නම් හරි යන්නේ එක බුද්ධ කල්පයකට සර්වඥයන් වහන්සේට විතරයි. අනිත් ඔක්කෝටම මාරයා ඒ වේලාවේ පැහැදිලිව ළඟුවක් හදගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් බොරු

වළක් කපාගෙන ඉන්නවා. ඒ ලණුව කනවා. බොරු වළේ වැටෙනවා. ඉතින් කොච්චරදෝ පර්යේෂණ කර කර ඉන්නවා මිසක්කා කවදාක්වත් නිවැරදි මාර්ගය තෝරා බේරාගන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒක නිසා මේ "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය**" කියන පදය ආධුනිකයන්ට ලොකු ආරාධනාවක්. ආනාපානය අපි අරගන්නෙ කය මුල් කරගෙන - කායානුපස්සනාව මුල් කරගෙන, අපේ ඤාණය වැඩීම පිණිසයි. සතිය වැඩීම පිණිසයි. එහෙම නැතිව ඥාණය වඩාගෙන ආනාපානය කරනවා කියන එක නෙමේ. සතිය වඩාගෙන ආනාපානය කරනවා කියන එක නෙමේ. සතියත් ඤාණයත් ආනාපානයත් එකට වඩන්න ඕනෑ. එතකොට ඕනම කෙනෙකුට පේනවා ඕනම තැනකින් පටන්ගන්න පුළුවන් බව. හැබැයි පටන්ගත්තට, අද දැනුම කියලා කියන්නේ හරි යන වරදින දේවල් නේ. එවුවා හෙට දැනුමට උපකාර කරගන්න ඕනෑ.

මේ නිසා යෝගාවචරයා නිතරම සුතයෙන්, බණ ඇහීම මාර්ගයෙන් භාවනාවට අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ. තමන් රකින ශීලය වෙනදාට වඩා දැඩි කරගනිමින් ශීල අනුග්ගහිතය දක්වන්න ඕනෑ. සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය කරන්න ඕනෑ. තමන් අද මුහුණ දීලා ඉන්න තත්ත්වය පැහැදිලිවම තමන්ට වඩා මේක පිළිබඳව දැනුමක් ඇති කෙනාට විශදව පැහැදිලිවම ආනාපානය පැත්තෙන් විස්තර කිරීමේ දක්ෂතාව එනකොට - මම බුරුමේ යන්න ඉස්සෙල්ලා මට හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් කිව්වා වගේ - භාවනාවේ සියයට පනහක් වැඩ එතනම ඉවරයි, මේ වෙන සංගදිය, වෙන සංසිද්ධිය, කියාගන්න පුළුවන්කම. සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ ධෘව පදයෙන් පෙන්වන්නේ ආනාපානය දිගේ පතුරුවාගෙන යනකොට මේ වගේ හම්බ වෙන සන්ධිස්ථානයක්. ඒ සන්ධිස්ථානයේදී ඕන දෙයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. කොයි දේවත් සර්වඥතා ඤාණයට අහු වෙලා නැතුව නම් පැනලා ගිහිල්ලා නැහැ. නමුත් යෝගාවචරයා තමන්ට වෙන අත්දැකීමෙන් සියයට පනහක් විතර කියන්න ලැජ්ජා වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒක අද වැරදුණා, මං හරි ගියහම කියන්නම් කියලා තමන් හිතාගත්ත චිත්ත රූපයට හරි යන විදිහට භාවනාව කරගෙන යන්ඩයි යන්නේ. ඒ නිසා සමහර වෙලාවලට, ඒ වෙලාවෙදි කවුරු හරි

කිව්වොත් "ඕක තමයි කිව්වේ භාවනා කරන්න එපයි කියලා. අභිධර්මය ඉගෙනගන්න ඕනෑ, ත්‍රිපිටකය කටපාඩම් කරගන්න ඕනෑ. නැත්නම් මහණ වෙන්න ඕනෑ." ආදී වශයෙන්, ඉතින් අර මනුස්සයා ඒක අල්ලගන්නවයි කියන එකට ඉතින් මොකද කරන්නේ. ඒකේ හැටි එහෙම තමයි.

නමුත් අපි අද මේ සාකච්ඡා කරන පිරිස එතෙන්ට අහු වෙච්ච පිරිසක් නෙමෙයි. මේ ඇත්තො දැනටමත් යම් ප්‍රමාණයකට ආනාපානය කරලා තියෙනවා. සමහර වෙලාවට මේ තත්ත්ව ඉක්මවලත් තියෙන ඇත්තො ඉන්නවා. ඒ වුණත් මේකෙ සම්පූර්ණ වෙලා නැති බව, තව කොච්චර දෝ ආනාපානයෙන් ඤාණය වඩන්න පුළුවන් බව, තව කොච්චර දෝ ආනාපානයෙන් සතිය වඩන්න පුළුවන් බව, මේ පාඨයෙන් පේනවා. ඒක නිසා ආනාපාන සතියෙන් කායානුපස්සනාව වශයෙන් කරන දේ, "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.**" මොනම දෙයක්වත් අල්ලගන්න යන්න එපා. නිශ්‍රිත භාවය කියලා කියන්නේ, එහෙම නැත්නම් අනුන් මත යැපෙනසුලු බව - දීන භාවයක්, බැගෑ භාවයක්. අපි හිතනවා - අද කාලෙ තියෙන විදිහට ආර්ථික වශයෙන් සමාජය සන්තෘප්ත නම් බොහෝම ප්‍රීතිමත් සාමකාමී සමාජයක් ඇති වෙයි කියලා කාල් මාක්ස් හිතුවා. එහෙම නැත්නම් වේදනාව වශයෙන් අපි කාමය අතින් සන්තෘප්ත කරගතතොත් මේ සියල්ල හරි යයි කියලා සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් හිතුවා. එහෙම නැත්නම් දේශපාලන වශයෙන්, සාමාජික වශයෙන් නියම බලයක් අපට ඇති වුණොත් හරි යයි කියලා ඊට පස්සේ ආපු බර්නාඩ් ෂෝ වගේ මනුස්සයො, බර්ට්‍රන්ඩ් රසල් ආදී මනුස්සයෝ හිතුවා. නමුත් ඔය එකක්වත් නෙමෙයි මෙතන කතා කරන්නේ. ඒ බලවේගවලින් කොච්චර කෙරුවත් ඒ බලවේග සියල්ලම ඔය කියන නිශ්‍රිත භාවයටයි වැටෙන්නේ. බාහිරයටයි වැටෙන්නේ. බාහිර බලවේග. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී අල්ලලා දෙන්න හදන්නේ ඔය තුනම ගලවලා දාලා ඊටත් වඩා ඇතුළත තියෙන, "**අත්තාහි**

අත්තනො නාථො"[7] උඹට උඹේ සරණ පමණයි. බාහිර කිසිම දෙයක් මත යැපුනොත්, "**නිස්සිතස්ස චලිතං**"[8] - යමක් අල්ලාගත්තා නම්, අල්ලාගත්තු දෙයින් උඹට සැලීමක් තමයි සිදු වෙන්නේ. අපි හිතන්නේ හයියෙන් අල්ලාගන්නේ නොසැලී ඉන්න තමයි දේවල් අල්ලගන්නෙ. නමුත් නොසැලෙන දේවල් ලෝකේ නැහැ නේ. තියෙන හරියක් නොසැලෙනවා වගේ පෙනුණට සැලෙන දේවල්. ඒ නිසා අල්ලාගත්තොත් අල්ලාගත්ත දේ මත සැලීමක් ඇති වෙනවා. ඊට මීට වැඩිය හොඳයි අල්ලගන්න දෙයක් නැහැ, අල්ලනවා නම් අල්ලන්න තියෙන්නේ තමන්ගේම අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මයි, මේ කයමයි කියලා ඒ මතම නැවත නැවත හරවලා හිත යෙදවීම. ඒක තමයි මෙතනදී කියවන්නේ, "**අනිස්සිතොච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.**" කියලා.

සමහරු හිතනවා මේ වෙලාවට ධර්මය අල්ලාගත්තහම හරි යයි කියලා. ඒ මොකද බුදු හාමුදුරුවෝ කියපු එකක් නිසා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා "**ධම්මාපි වො පහාතබ්බා පගෙව අධම්මා**"[9] මහණෙනි, මේ මම උඹලාට දේශනා කරන ධර්මයත් උඹලට අතහරින්න වෙනවා. අධර්මය ගැන කුමන කතාද? ඒ නිසා ආනාපානය ඇල්ලුවට ආනාපානය දිගට හිටී කියලා හිතන්න නරකයි. මේ කය ඇල්ලුවට කය දිගට හිටී කියලා හිතන්න අමාරුයි. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගෙනම දීපු අභ්‍යාසයක් මෙතන තියෙන්නේ. ආනාපානයට හිත යෙදුවට ඒ ආනාපානය එන්න එන්න විවිධාකාර පරිණාමවලට ලක් වෙනවා. සමථ වශයෙනුත් මේ පරිණාමය පේන්න තියෙනවා. විපස්සනා වශයෙනුත් මේ පරිණාමය පේන්න තියෙනවා. අන්න ඒ පේන වෙලාවක, ආනාපානය නොදැනී යාම නිසා, ආනාපානය සියුම් වීම නිසා මොනවා හෝ ළඟ තියෙන දෙයක් අල්ලන්න පටන් අරගත්තොත් ඒකාන්ත පටලැවිල්ලක් සිදු වෙනව. අර නොදැනී යෑම සියුම් වීම තමයි ප්‍රත්‍ය දේ, ඒක තමයි ස්වාභාවික දේ කියලා ඒ මතම ඥාණය පිහිටුවාගත්තොත් අන්න

---

[7] ධම්මපදය, භික්ඛු වර්ගය.
[8] මජ්ඣිම නිකාය, උපරි පණ්ණාසකය, ඡන්නොවාද සූත්‍රය.
[9] මජ්ඣිම නිකාය, මූල පණ්ණාසකය, අලගද්දූපම සූත්‍රය.

අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා, ඥාණවලට ඉඩ සලසනවා. නමුත් සාමාන්‍ය ක්‍රමය තමයි ගඟේ ගහගෙන යන මිනිහා පිදුරු ගහක් හරි කමක් නැහැ අහු වෙච්ච දේක එල්ලෙන ගතිය නම් ඇත්ත. ඒ නිසා ආනාපානය කරගෙන යනකොට ඒක නැති වුණොත් බුද්ධානුස්සතිය කරන්නැයි සමහර ගුරුවරු කියනවා. බුද්ධානුස්සතිය කරගෙන යනකොට ඒක නොදැනී ගියොත් මෛත්‍රිය කරනවා. ඉතින් මේ පදය මාරු කර කර, මාරු කර කර දිගින් දිගට යනකොට ඉතින් අවුරුදු අසූවක් විතර කාලෙ ගත කරගත හැකි නමුත් කිසිම දේක කෙළවරකට යාගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. විශේෂයෙන්ම එක අරමුණක සමථ විපස්සනා වශයෙන් බැලිය යුතු දෙපැත්ත දකගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා මොනම බාහිර හෝ දෙයක් මත රඳ පැවතීමක් තිබුණොත් ඒකාන්තයෙන්ම ඒ අල්ලාගත්ත පමණින් ආනාපානය අතහැරෙනවා. ආපහු මුලට යනවා. "**න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.**" කිසිම දෙයක් දැඩි ග්‍රහණයට ලක් කරන්නේ නැහැ.

මේක පිළිබඳව තව පැත්තකින් අපිට බලන්න පුළුවන්. බාහිර දේවල් අල්ලාගන්නට එපා කියන කාරණාව යෝගාවචරයන්ගෙ අත්දැකීම්වලට බොහොම අත්‍යන්ත සම්බන්ධකමක් තියෙනව. අපි දන්නවා ඉස්සෙල්ලාම පයෘඞ්කයට යනකොට අපි බුද්ධ වන්දනාවක් කරලා බුදුගුණ සිහිපත් කරලා මෛත්‍රී කරලා, ඉස්සෙල්ලාම අපි මුළු කයට හිත යොදවනවා. අපි කයට හිත යොදපු වෙලාවේදී, "**උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං...**" කියන විදිහට පා තලයෙන් උඩ, කේස මත්තෙන් යට, හම පර්යන්ත කොට ඇත්තා වූ කොටස අජ්ඣත්ත වශයෙන් ගන්නවා. අනිත් ඒවා බාහිර කරගන්නවා. අජ්ඣත්ත බහිද්ධා කියනකොට ඉස්සෙල්ලාම පෙන්වන බෙදුම ඕක තමයි. හමෙන් ඇතුළේ කොටස තමයි ඇතුළ. හමෙන් පිට කොටස බහිද්ධා කරගන්නවා. නමුත් ඔන්න යෝගාවචරයාට කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයා මතක් කරනවා මුළු කයේම හිත තියන්න එපා, ආනාපානයේ හිත තියන්න කියලා. එතකොට හුස්ම රැල්ල වදින ආනාපානය හැපෙන තැන විතරයි අජ්ඣත්තය වෙන්නේ, අනිත් මුළු කයත් බහිද්ධා වෙනවා. ඒ වෙලාවේ ආනාපානයෙන් ගැලවිලා කකුල්

දෙකේ තියෙන දේවලට හිත ගියොත් අපි කියන්නේ හිත බාහිරයට ගියා කියල. හෘදය වස්තුව ගැහෙනවා දැනෙන්න පටන්ගත්තොත් අපි කියන්නේ හිත බාහිරයට ගියා කියල. අත් දෙකේ, කකුල් දෙකේ ගැටීම නිසා ඇති වන උණුසුමට හිත ගියොත් අපි කියන්නේ හිත බාහිරයට ගියා කියලා. මොකද ආනාපානයෙන් හිත පිට ගිය නිසා. ඒ නිසා භාවනාව යන්න යන්න අජ්ඣත්ත කියන කොටස සියුම් සියුම් භාවයට පත් වෙලා ඉස්සෙල්ලා අජ්ඣත්තයි කියපු ඒවා එන්න එන්න බහිද්ධා වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේන්න මේ විදිහට ගොරෝසුවට අල්ලාගත්තු දේ එන්න එන්න සියුම් වේගෙන යනකොට, අර සියුම් කරමින් සියුම් කරමින් යන දේම අල්ලන්නේ නැතිව අනිශ්‍රිත භාවය පවත්වන්න ඕනෑ. බාහිරයේ මොන දේ ඇල්ලුවත් භාවනාව පිටපොට යනවා, කැලෑ වදිනවා. කොටින්ම කියනව නම් කය කියලා අල්ලගත්තු එකවත් අල්ලන්න එපා. ඒකත් ගෙවිලා යනවා නම්, ඒකත් නොදැනී යනවා නම්, ඒ බව ඇති හැටියෙන් දැනගන්න එකයි තියෙන්නේ.

මේක අර අපි ගත්ත නිදර්ශයට කිට්ටු කරලා යෝගාවචරයන්ට ඇති වන දෙයක් ගැන බලනකොට කියන්න තියෙන්නෙ, භාවනා කරගෙන යනකොට, ඔය වගේ සමහර වෙලාවට හොඳට ආනාපානයේ ඉන්නකොට, මුළු කයම අමතක වෙලා හොඳට නූලක්, නැත්නම් කෙස් ගහක්, නාසයේ අතුල්ලනකොට කිතිකැවෙනවා වගේ හොඳට ආනාපානයෙ හිත හිටිනවා. බැරි වෙලා හරි යෝගාවචරයා මේකේ ඇති ප්‍රත්‍යක්ෂ දැනුම වැඩි කරගන්නවා වෙනුවට කල්පනාවට වැටුණොත්, වහාම කල්පනා වෙන්න පුළුවන් දැන් මගේ ඇඟට මොකද වුණේ, පල්ලෙහා කොටස කොයි කියලා. සමහර විට දන්නෙම නැහැ ඇස් දෙක ඇරලා කකුල් දෙක දිහා පය දිහා බලලා තමයි ආයෙ ඇස් දෙක වහගන්නේ. මොකද අර දේ නැති වුණා දෝ කියලා වගේ අර ඉස්සෙල්ලා අජ්ඣත්ත වශයෙන් සලකපු කොටස දැන් ගැලවිලා තවත් ඊටත් වඩා සියුම් අජ්ඣත්තයක් පේනවා. ආන්න ඒ අජ්ඣත්තය බලනකොට පරණ තිබුණු අජ්ඣත්තය දැන් බාහිර වෙලා. එල්ලයට වෙඩි තියන මනුස්සයා ඉස්සෙල්ලාම ලෑල්ලට තමයි වෙඩි තියන්නේ. ඊට පස්සේ ඒ ලෑල්ලේ තියන රවුම්-රවුම්-රවුම්

ගිහිල්ලා, අන්තිමට පුංචි තිත දක්වා වෙඩි තියන්න පටන් අරගන්න නම් ඉස්සෙල්ලා ලෑල්ල අජ්ඣත්තය වශයෙන් සලකන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ ලෑල්ලේ ඇතුළේ රවුම අජ්ඣත්තය, අනික් හරිය බාහිර වෙනව. ඊට පස්සෙ ඊටත් ඇතුළේ රවුම අජ්ඣත්තය, ඉස්සෙල්ලා ගත්ත එක බාහිර. ඔහොම ගිහිල්ලා අන්තිම එක තිතට යනකම් වෙඩි තියන්න නම් ගොඩාක් ලෑල්ලට වෙඩි තියලා පුරුදු කරන්න ඕනෑ.

ආන්න ඒ වගේ අල්ලලා දෙන අරමුණ එන්ට එන්ට ලූණු ගෙඩියක් පොතු ගහන්නා වගේ කෙහෙල් ගහක් පතුරු අරින්නා වගේ අයින් කරන අයින් කරන ගැලවෙච්ච හරිය තාක් බාහිර වෙනවා. ඇතුළත තියෙන ටික එන්න එන්න සියුම් වේගෙන යනකොට අර ගලවලා දපු කෑලිවලවත් එල්ලෙන්න නරකයි. නමුත් අපේ නිත්‍ය සංඥාව නිසා, සුබ සංඥාව නිසා, ආත්ම සංඥාව නිසා, දතක් ගලවලා දැම්මත්, ගලවලා දමපු දතේ කුණු කෝම්බය තිබ්බත්, ඒකත් මගෙයි කියාගන්න, කොණ්ඩේ පීරලා කෙස් ගහක් ගැලවුණොත් ඒකත් ඔතලා තියාගන්න මට්ටමට වගේ ගති ටිකක් තියෙනවා. ඒක භාවනාවේදීත් තියෙනවා. නමුත් ඒ දේවල්වත් තියාගන්න එපා. **"අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති"** හැබැයි ඒ වෙනුවට කොණ්ඩය කපලා දමන්න ඕනෑ, දත් ගලවලා දමන්න ඕනෑ කියන එක නෙමෙයි මේ කියන්නෙ. වයස යනකොට දත් හැලෙනවා. කොණ්ඩේ ගැලවෙනවා. ගැලවෙන දේ ගියාවෙ. ඒවා තියාගෙන ඉන්න එපා කියනවා වගේ, භාවනා කරගෙන යනකොට කොටස් කොටස් හැලෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක දෙන්නෙක්ගේ සමානව නෙමෙයි හැලෙන්නෙ. ආන්න ඒ හැලෙනකොට තේරුම් අරගන්න ඕනෑ ඒ හැලිච්චි දේ ගියාවයි. තියෙන දේ ඤාණ ධාරාව නොකඩා සති ධාරාව නොකඩා ඉතිරි වෙන්නා වූ අජ්ඣත්ත කොටස් තව තවත් ගැඹුරට විහිදගෙන යන්න පුළුවන් නම්, මේ ධෘව පදයෙන් පේනවා ආනාපානයෙන්ම විතරක්ම නිවන් දකින්න පුළුවන් බව. සතිපට්ඨානෙ සතර සතිපට්ඨානයම වඩන්න ඕනේ නැහැ. යම් ආකාරයකට මේ මට්ටමට යනකොට තාම ලොකු කලඑළියක් භාවනාවේ නැත්නම්, සාමාන්‍යයෙන් කයේ හිත පිහිටුවාගන්න පුළුවන් නම්, සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි දහයක් පහළොවක් විතර

ආනාපානය පවත්වන්න පුළුවන් නම්, ඒ යෝගාවචරයාට පේනවා අපි කලින් සඳහන් කරපු තාලෙට ආනාපානයේම නිවන් දකින්නට තරම් ලොකු දක්‍ෂතාවක් නැත්නම්, අන්න යෝගාවචරයාව ඊගාවට වේදනානුපස්සනාවට දන එක භාවනාවේ වෙනත් පැත්තකින්, වෙනත් සටන් උපක්‍රමයකින් පහර දීමක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි වේදනානුපස්සනාව හමාර වෙනකොටත් මේ වාගේම ධ්‍රැව පදයක් පෙන්වනවා. ඒකෙන් කියන්නේ ආනාපාන සතිය වගේම වේදනානුපස්සනාවෙනුත් නිවන් දකින්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මේ සෑම පර්වයකටම පිටිපස්සේ ඉන්නා වූ මේ ධ්‍රැව පදයෙන් පෙන්වනවා අර කොණ්ඩෙ තියෙන මනුස්සයාට දෑතට කොණ්ඩය බඳින්න පුළුවන් වගේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ සර්වඥතා ඥාණය අනුව බලනකොට ඕනෑම පුංචි තැනකින් කෙළවර දක්වාම යන්න පුළුවන් තරමට සමථ විපස්සනා දෙක අතරේ පුදුමාකාර සම්බන්ධතා තියෙනවා. ඒක ආධුනිකයාට වැටහෙන්නෙ නැති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ආධුනිකයාට ඒ නිසා වරින් වර අරමුණු **කායානුපස්සනා, වෙදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා** වශයෙන් වෙනස් කරමින් යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ මේ ඔක්කොම හැම කෙනාම කරන්න ඕනෙයි කියලා තමන්ගේ පරමාර්ථයට ළං වෙන්න. එක එක්කෙනාට එක එක තැන් තොටුපළක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සන්ධිස්ථානයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා හැම වෙලාවේම මතක තියාගන්න ඕනෑ, සම්පූර්ණයෙන්ම දන්නේ නැහැ කියලා භාවනාවට බැහැ ගන්නේවත් නැතුව අයින් කරලා ඉන්න එකත් එච්චර දක්‍ෂකමක් නෙමෙයි. ඒ වාගේම තමයි මට දැන් ආනාපානය සම්පූර්ණයි කියලා කිසිම කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. මොකද සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥාණය ලැබුවට පස්සෙත් ආනාපානය වැඩුව. ඒ නිසා අපි ඔක්කොම බලනකොට එකයි. දෙන්නෙක්ගෙ නැහැ අපේ ඔය කියන ධර්මය අනුව විෂම භාවයක්. ඒ කියන්නේ අපි එකම වායු ගෝලයෙ හුස්ම ගන්න සත්තු විතරයි. ඒ නිසා අපි දැන් පටන් අරගෙන තියෙන වැඩේ අපට ඉදිරිය සඳහා, නැත්නම් තව එකලාසයක් ඇති කරගන්න නම්, දැන් අපි භාවනා කරගෙන

යනකොට අපේ චරිත ලකුණු හැටියට නිශ්‍රය සම්පත්වල හැටියට කොහොමද ආනාපානය අපිට දිග ඇරෙන්නෙ, කොහොමද ආනාපානයෙන් අපිට ලැබෙන අත්දැකීම් කියලා ඒ ලැබෙන අත්දැකීම් ටික ඉතාම ගරු කටයුතුයි. එතකොට ඒක හෙට පාඩමට මූලධර්ම බවට පත් වෙනවා. මූල ද්‍රව්‍ය බවට පත් වෙනවා.

අන්න ඒ විදිහට තමන්ගෙම භාවනාවට නම්බු කරන්න හොඳ ප්‍රස්තුතයක් වෙනවා මේ ධෘව පදය. දන්නෙ නැති කොටස් නිසා හිත නරක් කරගන්නත් එපා. මං දැන් දන්නවයි කියලා ආඩම්බර වෙන්නත් එපා. අපි දැන් ඉන්න ප්‍රදේශය හෙට භාවනාවට අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය වෙනවා. හැබැයි ඒකට නොසලකා දැන් මේ භාවනා කරනකොට තමන්ට ලැබෙන අත්දැකීමට නොසලකා උගුරට හොරා බේත් බීලා වගේ ඒක නොකියා ඒකට ලැජ්ජා වෙලා නම් යන්න බැහැ. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා කියන්නේ එක සරල රේඛීය සමීකරණයක් දක්වන එකක් නෙමෙයි. ඒක ත්‍රිමාන රූපයක් වගේ චිත්‍රයක්. ඒකෙ එක පුරුකක් අරගෙන තමයි අපි සාකච්ඡා කරන්නේ. නමුත් සර්වඥතා ඥාණයට නම් මේක ත්‍රිමාන ආකාරයටම වැටහෙනවා. සමහර විට යෝගාවචරයා සෝවාන්, සකෘදගාමී, අනාගාමී මට්ටමට ආවත් අර කියන විදියේ ගැඹුරු වැටහීමක් මූලධර්ම දැනුමක් නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් කෙලෙස් ගැලවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක නිසා අපි ප්‍රයෝජනය සලකලා පාවිච්චි කරන ධර්මයක් වශයෙන් සතිපට්ඨානය, නැතිනම් බුද්ධ දේශනාව පටන් අරගන්නකොට වැඩියෙන් එහි යෙදිච්ච කෙනා තමයි වැඩියෙන් ප්‍රයෝජන ලබන්නෙ. ඒ නිසා අපි නිතරම මතක තියාගන්න ඕනෑ, **"ආසෙවති - භාවෙති - බහුලීකරොති"**[10] ඒ කියන විදිහට නැවත නැවත ආනාපානය ආශ්‍රය කරන්න ඕනෑ. ඒක වඩන්න ඕනෑ. නැවත නැවත වඩන්න ඕනෑ. ඒ නැවත නැවත වැඩීම තුළ සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මවලට හොඳට දිග ඇරෙන්න ඉඩ ලැබෙනව. නමුත් ඒක තනිවම ආත්මාර්ථකාමීව හිතහිතා කරනවාට වඩා පුළුවන් තරම් කල්‍යාණ මිත්‍රයො ආශ්‍රය කරමින්

---

[10] අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාතය, චතුර්ථ පණ්ණාසකය, අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය.

කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සමග ධර්ම සාකච්ඡා පවත්වමින් යනවා නම්, අපිට අපේ ඒ අඩුපාඩුකම් අයින් කරලා එන්ට එන්ට මේකෙ සියුම් භාවය ඇති කරලා අපි මේ කරන භාවනාව - අනිකුත් ආගම්වල තියෙන්නා වගේ මරණින් මත්තෙ දෙයක් නෙමෙයි - මේ ජීවිතයේම යම් කිසි යෙදූ ප්‍රාග්ධනයට හරි යන විදියේ ප්‍රතිලාභ ලබනවා වගේ, ප්‍රතිලාභ ලබන්න පුළුවන් ධර්මයක් බවට, ප්‍රයෝජනය සලකලා කළ යුතු ධර්මයක් බවට වැටහීමක් ඇති වුණා නම්, මං හිතනවා අපි මේ දේශනා කරපු ධර්ම කොට්ඨාසය යම් කිසි ප්‍රයෝජනයක් වුණයි කියලා.

ඒ වාගේම මේ ඇත්තන්ට තමතමන්ගේ පුද්ගලික අත්දැකීම් තියෙනවා. ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධයක් තියෙනවා. අද මේ එකතු කරපු ධර්ම කොට්ඨාසත් අත්දැකීමුත් එකතු කරගෙන මෙතෙක් වෙලා කෙරුවට වඩා උනන්දුවෙන්, ධෛර්යයෙන්, දැන් කරන්නා වූ භාවනාව කරගෙන යන්න ශක්තිය ධෛර්ය බලය ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

14-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති, ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති, නිසින්නො වා නිසින්නොම්හීති පජානාති, සයානො වා සයානොම්හීති පජානාති. යථා යථාවා කායස්ස පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. අපි වස් කාලය පුරාම "සතිපට්ඨාන සූත්‍රය" කියන ඉතාම වටිනා, භාවනා ජීවිතයට බොහෝ වටිනා සූත්‍රය තමයි ඉදිරිපත් කරගත්තෙ. ඒ අනුව කරගෙන යන මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ අද අපි අවස්ථා දහතුනක් පහු කරලා දහතරවෙනි පැයටයි පැමිණිලා තියෙන්නෙ. අපි ගිය වතාවෙ සිහිපත් කරගත්තේ සතිපට්ඨාන භාවනාවට ප්‍රවේශය වන ආනාපාන භාවනාව සම්බන්ධ පුරුකක්. ඒකෙ අවසාන කොටසෙදි ඉතාමත් පුළුල් ක්ෂේත්‍රයකට විවෘත කිරීමක්, ආරාධනාවක්, සමාරාධනාවක් සහිතවයි ආනාපාන මුල්ම පර්වයත් හමාර වෙන්නෙ. වෙන විදිහකට කියනව නම් මේ කය - කයෙහිත් ඇත්තා වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය, වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව මුල් කරගෙන පටන්ගන්නා වූ, ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධව පවතින්නා වූ ආනාපාන සති භාවනාව අවසානයේදී ඒ මාර්ගයේ තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික සම්පූර්ණ ලෝකයත්, බාහිර සම්පූර්ණ ලෝකයත්, ඇති වෙමින් පවතින ලෝකයත්, නැති වෙමින් පවතින ලෝකයත් ආදී වශයෙන් කාලය වශයෙන්, අවකාශය වශයෙන්, පුළුල් භාවයකට පොදු භාවයකට පත් කරමින් සමාලෝචනයක් තමයි ආනාපාන පර්වයේ අවසාන කරන්නෙ. ඒකෙන් පේනවා මේ ඒක රේඛීය, දම්වැල් පුරුක් වාගෙ එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්ට ඉදිරිපත් කිරීමට ගන්න උත්සාහයක් මෙතන

තිබුණත් හැම සන්ධි ස්ථානයකදීම බොහෝම පළල් භාවයක්, ගැඹුරක් කියන මේ දෙකටම ඉඩ තියාගෙන යන දේශනා විලාසයක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ තියෙන්නෙ. ඊට වැඩිය වෙනස්ව රේඛීය සම්බන්ධතාව, එහෙම නැත්නම් පුරුකෙන් පුරුක සම්බන්ධ කරන ස්වභාවය දක්වන සූත්‍ර, ඒකට සාපේක්ෂකව සූත්‍ර පිටකයේ කොච්චරවත් අපිට දකින්නට ලැබෙනවා. ආනාපානසති සූත්‍රය ගත්තහම ඒකෙ තියෙන්නෙ ආනාපාන සතිය දිගටෝම දිගට ගෙනියන හැටි. **ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, කිම්බිල සූත්‍රය**, ආදී සූත්‍රවල ආනාපාන සතිය දිගට වඩන හැටි විස්තර වශයෙන් පෙන්වනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපාන සතිය දිගට පෙන්වන ක්‍රමය එක ආකාරයකට පිඩු කරලා, අවසාන සමාලෝචනයේදී අනෙකුත් සූත්‍රවලින් ඉගෙනගන්නා කොටස් මේකට සම්බන්ධ කරලා දැනගැනීමකට ඉඩ ප්‍රස්තාව සලසලා දෙනවා. ඒ කරලා ඉවර වෙලා, වෙන විදියකට කියනව නම් මේ ආනාපාන කොටස හඳුන්වාදුන්නට පස්සෙ අද අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්ත සතර ඉරියව්ව පිළිබඳව දේශනාව ආරම්භ කරනවා. ඒ දේශනාව ආරම්භයේදී "**පුනච පරං භික්ඛවෙ**" කියලයි ආරම්භක පාඨය "නැවතද මහණෙනි, තවත් භාවනාවක් කියමි" කියලා ආනාපාන සතිය හඳුන්වා දීලා, සෑහෙන දුරකට ඉදිරිපත් කරලා, ඒ මතු මත්තේ කිය යුතු, නමුත් මෙතන නොකියවෙන කොටස් රාශියකට ඉඩ ප්‍රස්තාව තියලා දැන් යනවා ඉරියාපථ භාවනාවට.

මේ විදියට බලනකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙතුවක් කල් ආනාපානයෙ ඉදිරිපත් කරපු කොටස සමථ භාවනාවට අදාළ කොටසක් ය කියන එක දැනට භාවනා ලෝකයේ වාද විවාදවලින් තොරයි. හැම කෙනෙක්ම පිළිගන්නවා ආනාපානයේ "**සතොව අස්සසති - සතොව පස්සති**", ඊගාවට "**දීඝං වා අස්සසන්තො - දීඝං වා පස්සසන්තො**" ; "**රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං වා පස්සසන්තො**" ; "**සබ්බකාය පටිසංවෙදී**" ; ඊගාවට "**පස්සම්භයං කාය සඞ්ඛාරං**" කියන මේ සතර පෙළ, මට්ටම් හතර, ආනාපානය සම්බන්ධ කරගෙන සමථ භාවනාව විස්තර කරන ගතියක් තියෙනව. ඊගාවට මේ අද අපි මාතෘකා කරගෙන ඉදිරිපත් කරගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන

කොටස සමථය පැත්තට නොගැළපෙනවා නෙවෙයි. නමුත් බොහෝමත්ම ඉක්මනට විපස්සනා පැත්තට ආරාධනාවක් තියෙන්නෙ. ඒ සූත්‍රය කියවනකොටත්, විස්තර අහනකොටත් ඒක වැටහෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි අටුවා විස්තරය ගත්තම සාමාන්‍ය සූත්‍රයෙ ඉදිරිපත් කරනවාටත් වඩා වේගයකින් බොහෝම ඉක්මනට විපස්සනාව දිහාට අටුවා විවරණය යොමු වෙනවා.

ඒක නිසා අපි ගිය පාර දේශනාවෙ අවසානයේ සඳහන් කරගත්ත විදිහට, වර්තමාන යුගයේ භාවනා ලෝකයේ ආචාරීන් වහන්සේලා වශයෙන් හැසිරෙන කටයුතු කරන ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගෙත් ප්‍රභේද දෙකක් තියෙනවා. හොඳ හැදෙන සාසනයක ඒක හැටි. එකක් ඉතාමත්ම කෙටි ක්‍රමයට කැමතියි. **සංඛේප රුචි** කියලා මේක සඳහන් කරනවා. ශිෂ්‍යයන්ට ගැළපෙන තාලෙට ප්‍රඥාගෝචර කෙටි ක්‍රම ඉදිරිපත් කරන, ඒකට කැමති එවැනි ශිෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රිය මනාප බව දිනාගන්න ගුරුවරු කොටස තමයි ඒ. තව කොටසක් ඉන්නවා **විත්ථාර රුචි** කියලා - ඉතාමත්ම සවිස්තර පුංචි පුංචි සෑම කොටසක්ම විස්තර කරමින් සියල්ල දත යුතුයි, **"සබ්බ සබ්බං"**, **"සබ්බං සබ්බං"** කියන පැත්තට සියල්ල දත යුතුයි කියන පැත්තෙන් විස්තර කරනවා. මෙන්න මේ කොට්ඨාශ දෙක තුළ ගුරුවරු අතර කෝක වෙතත්, ආධුනික ශිෂ්‍යයන් අතර ලොකු ප්‍රශ්න පැන නගිනවා. **'සංඛේප රුචි'** ඇත්තන්ට තියෙන්නෙ ලොකු ආරාධනාවක් අදම පටන්ගන්න, දැන්ම පටන්ගන්න, ඔය ඉඩ තියන අවස්ථාවෙ පටන් අරගන්න කියලා ඒක පිළිබඳව ලොකු සංවේග ඤාණ ඇති සංසාර භය ඇති ඇත්තන්ට වහා ආරාධනාවක් කරනවා දිරිගන්වනසුලු ලෙස. **'විත්ථාර රුචි'** ඇත්තෝ යෝගාවචරයන්ගේ සුදුසුකම් බලලා සාමාන්‍ය පාරමිතා පිරීම් වගේ දේවලට, සමථය වැඩීම් වගේ දේවලට පුංචි පුංචි යෝගාවචරයින්ගේ ගති ලකුණු වත් පිළිවෙත් ආදී සංවර සීල හුඟාක් ගරු කරලා සලකලා ඒ ඇත්තන් පුහුණු කරමින් යන ගමනකුත් තියෙනවා. ඒක නිසා ඒ වාගෙ හුඟාක් විස්තර සහිතව ශීලයටත් විනයටත් සෑහෙන තැනක් දීගෙන යන ඇත්තෝ, මෙන්න මේ වගේ ස්ථානවල ඉන්න ශිෂ්‍යයින්, කෙටි ක්‍රමය ඉක්මන් ක්‍රමය පුරුදු කරන ඇත්තන් දිහා වපර ඇහැකින් බලන

ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේ තමයි අර කෙටි ක්‍රමය, ඉතාම ඉක්මනින් සමාධි ප්‍රඥ කොටසට යනවා. ශීලය ගැන විනය ගැන වැඩිය අවුස්ස අවුස්ස ඉන්නෙ නැතුව, සමාධියෙන් ප්‍රඥවෙන් ඉක්මනට යන ඒ ඇත්තොත් අර හුඟාක්ම මූලික සුදුසුකම් හොයමින් ගත කරන ඇත්තන් දිහා අවඥවෙන් බලන ගතියක් තියෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ප්‍රශ්නයට උත්තරයක් නොසපයනසුලුයි. ඒ මොකද? ආනාපානසති සූත්‍රය වාගේ ආනාපානය හොඳට විස්තර කරලා දෙන එවුවයෙදී ඇත්තටම ඕන තරම් නිදහසට කරුණු, ඕන තරම් නිදර්ශන පෙන්නනවා විස්තාර රුචි ඇත්තන්ට. සතිපට්ඨාන භාවනාව වශයෙන් ගන්නකොට ආනාපාන සතිය පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමකට පස්සෙ, ඍජුවම විපස්සනාවට බැසගැනීම නිසා සංඛෙප රුචි අදහස් ඇත්තා වූ ගුරුවරුන්ට, ශිෂ්‍යයන්ට, මේකෙන් සෑහෙන්න ධෛර්‍ය්‍යය, සාක්ෂි ලැබෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒක නිසා අපිට සාමාන්‍යයෙන් වාදෙකට නොගොස් ආස්තික වශයෙන් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න තියෙන්නෙ භාවනාවට බැසගත්ත මුල් කාලෙ මේ වාගෙ කළු සුදු වෙනසක් මේකෙ තිබුණට භාවනාවෙ ඉස්සරහට යනකොට මේ දෙක අතර තියෙන වෙනස හුඟාක් අඩුයි. ඉහළට යනකොට යනකොට දෙකේම කරන්න හදන්නෙ එකම සම්‍යක් පිරිසිදු අදහසක්. නමුත් ඒ ඇතුල් වෙන දොරටු දෙක දෙපැත්තෙන් තියන නිසා පේන්න තියෙන්නෙ හාත්පස වෙනසක්. ඒක නිසා සමථය විපස්සනාවට, විපස්සනාව සමථයට, ගත්තහම හාත්පස වෙනස් දෙකක් නොවේ. ඉහළට යනකොට යනකොට එකිනෙකට අන්‍යොන්‍ය වශයෙන් උදව් කරන උපකාර කරන ක්‍රම දෙකක්. ලංකාවෙ ප්‍රසිද්ධව මේ සඳහා පාවිච්චි කරන නිදර්ශනය තමයි ශ්‍රී පාද කන්ද නගින්න පාරවල් දෙකක් තියෙනව. මේ පාරවල් දෙක දෙපැත්තෙන් ඇවිල්ලා ශ්‍රීපාද පද්මයට යොමු වෙලා තියෙනවා. ඒක නිසා තැන්නෙ සානුවෙ ගමන් කරන ඇත්තෝ ශ්‍රීපාදය දිහාට යනකොට දෙපැත්තකින් එන්නෙ. නමුත් ඇවිල්ල ඉහළට යනකොට යනකොට, මහගිරිදඹය හරියට යනකොට, දෙගොල්ලොම ශ්‍රීපාදය දකිමින් සමාන්තරව ඉහළට ගමන් කරන හරියට එනකොට දෙකම ඉවර වෙන්නෙ පද්මෙන්. සිරීපාදෙ මළුවෙන්. එතෙන්ට ගියාම

ඔක්කොම එකයි. එතන ඉඳන් පල්ලෙහා බලනකොට පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. ඒ ඉතින් තමන් ඉපදිච්චි ප්‍රදේශෙ හැටියට, ගමන් පහසුකම් දෙකක් තියෙන බව දන්නෙ, ඉහළට ගියාට පස්සෙ. නමුත් ඒ දෙකම යොමු කරවන්නෙ එකම තැනට.

ආන්න ඒ මූලික හිත පුළුල්ව මේ ප්‍රශ්නෙ දිහා බලන්නට හොඳ සන්ධිස්ථානයක්, ආනාපානෙන් පස්සෙ කෙළින්ම හතර ඉරියව්ව පෙන්නන ස්වරූපය. "**පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති.**" යන්නේ... යන බව දැනගනියි. ඒ කියන්නේ, යෑමේ ක්‍රියාව භාවනාවට නංවනවයි කියලයි අපි අද කාලෙ භාෂාවෙන් මේකට කියන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලත්, ඉපදිච්ච දවසේ ඉඳලම හුස්ම ගන්න ගතිය නම් තිබුණා. අපි එද තේරුම් අරගත්තා "පාන" කියන වචනෙ සෑම ප්‍රාණීන්ටම, සංස්කෘතයෙන් "ප්‍රාණ" කිව්වට, පාලියෙන් "පාන" කියන වචනෙයි, පාවිච්චි කරන්නෙ. ඒක පාලි අටුවාව තෝරන්නෙ "වාතය බොනව" යි කියල, හුස්ම ගන්නවයි කියන අදහසයි. ඒ හුස්ම ගත්තට හැම හුස්මක්ම ආනාපාන සති භාවනාවට වැටෙන්නෙ නෑ. ඒ සඳහා විශේෂයෙන්ම මේක භාවනාවක් බව දැනගෙන භාවනාවට නැංවීමක් කෙරුවොත් පමණක් ඒක දිගින් දිගට, දිගින් දිගට සංසාරයෙන් ගැලවෙන්නට, එහෙම නැත්නම් පරම නිෂ්ටාවට, තුඩුදෙන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නැතුව හුස්ම ගත්තට හුස්ම ගත්ත පමණින් "ආනාපාන සතිය" වෙන්නෙ නෑ.

ඒ වාගෙම තමයි ඉපදුණා වූ සත්ත්වයො ඉන්නා බවට ලකුණක් තමයි නලියන ගතිය. එහෙට මෙහෙට යන ගතිය. අපි ඕනම ඉතා කුඩා ජීවියෙක් නැත්නම් ඉතා කුඩා වස්තුවක් අණ්වීක්ෂයක් යටට දාලා බලනකොට ඒක පණ තියෙනවද නැද්ද කියලා බලන්නෙ නලියන ගතියෙන්. නලියනව නම් පණ තියෙනවා. ආන්න ඒ සත්ත්වයෙකුට උරුම මූලික ස්වභාවය හැම වේලාවේදීම නිවනට තුඩු දීලා නැති නිසා, නමුත් එයම නිවන සඳහා උපකාර කරගත හැකි වන ආකාරයක් තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී පෙන්නුවේ. යනකොට යන බව දැනගන්නවා. මේ සඳහා අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝග

ජීවිතයක්, භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ජීවිතයක් ගත්තොත්, මේ බණ අහන්න එනවා. බණ අහලා යනවා. පයිඩ්කයට එනවා. පයිඩ්කයෙන් යනවා. පිණ්ඩපාතෙ වඩිනවා. පිණ්ඩපාතෙන් පස්සෙ ආපහු වඩිනවා ආදී වශයෙන් දවස පුරා හුඟාක් ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලිය තියෙනවා. ආන්න ඒ ක්‍රියාවලියේදී ඒක භාවනාවට නැංවෙන ආකාරයක් ගැන යෝගාවචරයට විශේෂයෙන් කල්පනා කරන්නට ආරාධනාවක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ.

සතිපට්ඨානයේ සර්වඥයන් වහන්සේ මේ විදියට "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන කොටස ආනාපානයට පස්සෙ භාවනාවක් වශයෙන් ගෙනහැර දක්වලා තිබුණත් අපිට හුඟාක් වෙලාවට භාවනා කරනවා කියන චිත්ත රූපයක් එක්ක මැවිලා පේන්නෙ පයිඩ්ක භාවනාව. නමුත් පයිඩ්ක භාවනාව දිගින් දිගට කරනවා කියන එක ආධුනිකයාට එච්චර ලේසි නෑ. ඒ නිසා ආධුනිකයා විශේෂයෙන් මතක තියාගන්න ඕන භාවනාව වශයෙන් අර තියෙන චිත්ත රූපෙට ගැළපෙන තාලෙට කමටහන් දෙනවා කියනකොට, පයිඩ්ක භාවනාවට අදාළ කමටහන ඉස්සෙල්ල දෙන බව හැබැව. නමුත් භාවනාව පටන්ගන්න පහසු නම් සක්මන් භාවනාවෙන්. එන්න ඒකට තමයි මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**", නැත්නම් යන්නේ යන බව දැනගන්නවා කියන එකෙන් දෙර ඇරගන්නෙ. ඒ තරම්ම ආධුනිකයාට සක්මන් භාවනාව බොහොම වැදගත්. සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව නියම අර්ථකථනයක් හිතේ තියාගත්තෙ නැත්නම් පයිඩ්ක භාවනාව බොහෝම ඉක්මනට අම්හිරි දෙයක් බවට, ඇඹුල් වෙච්ච දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන එක තුළින් හැකි තාක් දුරට සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව ලොකු ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගැනීම සංඛේප රුචි, විපස්සනාවට බර, ගුරුවරුන්ගෙත් ශිෂ්‍යයන්ගෙත් විශේෂ කාරණාවක් විශේෂ ගති ලක්‍ෂණයක් වශයෙන් පෙන්වනවා. ආනාපාන සතියෙන්ම ගැඹුරුවට සමථය වඩලා සමථය පිළිබඳව ලොකු පරිචයක් ඇති කරගත්ත යෝගාවචරයාට නම් විපස්සනා යෝගාවචරයා තරමටම සක්මනේ වටිනාකම නොසලකා ඉන්නත් පුළුවන්. නොසලකා හිටියාට භාවනාවට බාධා වෙනව අඩු

ගතියක් පේන්න තියෙනව. මේ කාරණාව ඒ යෝගාවචරයින් හසුරුවන ඇත්තෝ දැනගත යුතු ඇතුළත කාරණාවක්.

ඒ නිසා සමථ මුල් කරගෙන භාවනා කරන මධ්‍යස්ථානවලත් විපස්සනා මුල් කරගෙන භාවනා කරන මධ්‍යස්ථාවලත් සක්මනට දක්වන ආකල්ප දෙකක් තියෙනව. දෙගොල්ලොම පිළිගන්නවා සක්මන අවශ්‍යයි කියලා. නමුත් හොඳට සමථයක් ඇති කරගත්ත කෙනාට නම් සක්මන අඩුවෙන් තිබුණාත් භාවනා ජීවිතයේ මිහිරියාවක් ධර්ම රසයක් ධර්ම ඕජාවක් ළං කරගන්න පුළුවන්. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයක් තියෙනවා. මෙලෝ වශයෙන්ම සැප ජීවිතයක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඒකට අපි කියනවා සුඛ ප්‍රතිපදාව කියලා. නමුත් විපස්සනාවේදී ආරම්භක සමථයක් නැති නිසා, සමාධියක් නැති නිසා භාවනා ජීවිතය බොහෝමත්ම සිද්ධි බහුලයි. බොහෝම අභියෝගකරයි. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් වඩනවා. ආනාපාන සති පර්යංක භාවනාවටත් වඩා සර්වඥ ධර්මයේ ඇති තාක් වූ ගැඹුරු කොටස් බොහෝම ඉක්මනට, යෝගාවචරයා හෝ ගුරුවරයා බලාපොරොත්තු වෙනවටත් වඩා ඉක්මනට ගැඹුරු ධර්ම කරා යෝගාවචරයා ඇදගෙන යන්ට පුළුවන් ශක්තියක් සක්මන් භාවනාවට තියෙනවා. ඒ මොකද, විපස්සනාවෙදි අධික වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ආන්න ඒ වීර්යය ඇති කරල දෙනවා පර්යංකයට වඩා සක්මනේදී. එතෙන්දි ඇති වෙන වීර්යය විනාඩි ගානෙන් නෙමෙයි. නමුත් තමන් කොච්චර සංසාර භයකින් යුක්තව, කොච්චර කුසලච්ඡන්දයකින් යුක්තව යෙදෙනවද? කරන ලද පාරමිතා උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවද? තියනව නම් පර්යංකයට වඩා ඉක්මනින් සක්මනේදී ගැඹුරු ධර්ම පේන්න පටන්ගන්නව. එහෙම තේරුණාම පර්යංකයේදී කරන සමථ භාවනාවට ලොකු ඉදිරි තල්ලුවක්, ලොකු ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට සිද්ධියෙන් සිද්ධියට ඉක්මනට මාරු වෙලා ඉබේට ගෙන යන ගතියක් පර්යංක භාවනාවෙදී වුණත් දකගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ හොඳ ආදර භාවයක්, පිළිගන්නාසුලු ගතියක්, ඇදහිලි ස්වරූපයක් විපස්සනා කරන ඇත්තන්ට, එහෙම නැත්නම් තව විදිහකට කියනව නම් පූර්ණකාලීනව භාවනාවට හිත නොයොදා තමන් කරන එදිනෙදා කටයුතු අතර

භාවනා කරන ගිහි යෝගාවචරයන්ට ලොකු අර්ථයක් තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පූර්ණකාලීනව එහිම යෙදී සීයට සීයක් ගත කරන ඇත්තන්ට වගේ ඉක්මනට සක්මන අතහරින්නට හම්බ වෙන්නෙත් නැහැ, හුඟ කාලයක් සක්මන ආශ්‍රය කරන්න වෙනව. ඒකට හේතුව ගිහි ජීවිතයෙ වරින් වර භාවනාවට ගත කරන ජීවිතයෙ නැවත නැවතත් සමාධිය කැඩෙන්නට ඉඩ තියෙන අවස්ථාව වැඩි නිසා, ඒ සමාධිය නැවත නැවතත් පණ පොවාගන්නට නම් පර්යංකයට වඩා සක්මනෙන් හුඟාක් පිටිවහලක් ලැබීමයි.

ඒක නිසා මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන බුද්ධ වචනයට අටුවාව දක්වලා තියෙන විස්තර බලනකොට ලොකු ආරාධනාවක් පේන්න තියෙනවා, ඉඳගෙන කරන භාවනාව සක්මන් භාවනාවට හැරවීම සම්බන්ධව. "පජානාති" කියන පදය තෝරනකොට කියන්නෙ, "විශේෂයෙන් දැනගැනීම." ප්‍රශස්ත විදියට, ප්‍රකට විදියට මේක දැනගැනීම. ඉතින් ඒ නිසා කියනවා සාමාන්‍යයෙන් දැන් අපි මෙතනින් නැගිටලා දැන් ගෙට යනවා නම්, එහෙම නැත්නම් වෙන ස්ථානයකට යනවා නම්, අපි පටන්ගන්නා තැන ඉඳලා එතනට යනකන් සාමාන්‍ය දැනීමක් කාගෙ නමුත් තියෙනවා. ඒක තිරිසන් සතුන්ගේ පවා තියෙනවා. නමුත් ඒ කියන දැනුම නෙවෙයි මේ භාවනාවට නංවපු ගමනට තියෙන්නෙ. තබන තබන පියවරක් පාසා යනවා කියන, මෙතන ඉඳලා "දැන් ගෙට යනවා" කියන මුළු වැඩේ, හැකි තාක් පුංචි පුංචි කොටස්වලට කඩනවා. පුංචි පුංචි කොටසක් කොටසක් පාසා ඒ ඒ කොටසට හිත යොදවමින් හිත යොදවමින් ගමන් කරන්න පුළුවන් නම් එතනදී හිත වැඩිපුර යෙදවීමේ භාවනා ක්‍රියාවක ආනිශංස වශයෙන්, හිත විසිරෙන ගතිය අඩු වෙනවා. අතීත අනාගත වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් වෙන තැන් වශයෙන්, වෙන පුද්ගලයෝ වශයෙන් සිත විසිරීම අඩු වෙලා, පයට හිත කයට හිත සීමා කරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් වැටහෙනව, වැඩි වැඩියෙන් හිත යොදවපු නිසා, පුරුදු කරපු නිසා. මෙන්න මේකට අටුවාව උනන්දු වෙනවා මේක "**ගොචර සම්පජඤ්ඤය**" කියන්න. තමන්ගේ හිත භාවනා ගෝචරයෙහිමයි. පර්යංකයෙන් නැගිට්ටට භාවනාව එතන තියලා යනවා නෙවෙයි. ඊගාවට ඇත්තා

වූ මේ ඇවිදින ඉරියව්වට හිත, මනසිකාරය, භාවනා මෙනෙහි කිරීම යොදවනවා නම්, තාමත් අර හුස්ම රැල්ල හෝ පිම්බීම හැකිළීම හෝ කියන පුංචි අරමුණු වෙනුවට මුළු කයම වශයෙන් හිත තාම බැඳිලා. ආන්න ඒ බැඳී ගත කිරීම යාදෙනවා නම්, දිගින් දිගට වැඩි කරනවා නම් යෝගාවචරයාට ඒ යෙදවුමට ලැබෙන ලාභය තමයි මේ වැඩ පිළිවෙළ ඇතුළේ, යෑම කියන වැඩ පිළිවෙළ ඇතුළේ, අර ඉඳගෙන ඉන්න කරන භාවනාවටත් වඩා හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මානසික ක්‍රියාවලියකුත්, කායික ක්‍රියාවලියකුත් කියන වැඩ දෙකක් යන බව. ඒකට හේතුව මොකක්ද? ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉරියව් වෙනසක් ඇත්තෙ නෑ. හුස්මේ හෝ පිම්බීම හැකිළීමේ හිත තියෙන්නෙ. ඒක සමාධියට බරයි. ඒ වෙලාවෙදී වීරිය ක්‍රියා කරනවා අඩුයි. ඒ නිසා හිත නිමග්න වෙලයි තියෙන්නෙ. සමවැදිලා වගේ තියෙන්නෙ. නමුත් සක්මන් කරන වේලාවේදී ඊට වැඩිය සමාධිය අඩුයි වීරිය වැඩියි. ආන්න ඒ නිසා හිතේ ඇත්තා වූ විනිවිදින ගතිය, සතිය, හොඳට විශද වෙලා බාහිරයට හිත යන්නේ නැත්නම්, කාලය වශයෙන්, දේශය වශයෙන්, අනිත් පුද්ගලයො වශයෙන්, ඒ තුළම තමන්ට යෑමේ කැමැත්ත, යෑමේ ක්‍රියාව, කියල හේතු ඵල ධර්ම වගයක් වැඩ කරන බව පේන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේක තමයි, තවත් දියුණු කිරීමේ අදහසින් මෙතන සිට "දන් ගෙට යනවා" කියන ප්‍රයෝජනය පැත්තක තියලා, සක්මනට යනවා, සක්මනේ එහා කොනේ ඉඳල මෙහා කොනට යනව මෙහා කොනේ ඉඳල එහා කොනට යනවා කිවුවහම. මෙතන ඉඳලා දන ශාලාවට යනවා වගේ කියන අර්ථයක් නෙමෙයි - පර්‍යඞ්කයේ ඉන්නවා වාගේ පූර්ණකාලීන භාවනාවක්. ආන්න ඒ කටයුත්තේ ඉන්නකොට අර කියාපු ආකාරයටම කයේම හිත නතර වෙනවා නම්, නැවත නැවතත් එයම මෙනෙහි කරමින්, හිත ඒ සක්මන් ක්‍රියාවට බන්දනවා නම්, ඒ වාගෙම යෝගාවචරයා ශූර නම්, දක්‍ෂ නම් සාර්ථක වුණොත් එසවීමේ වැඩ පිළිවෙළ යැවීමේ වැඩ පිළිවෙල තැබීමේ වැඩ පිළිවෙළ වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් "එසවීම තැබීම" වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් "වම දකුණ" වශයෙන් කරනකොට මේ තුළ වැඩ

රාජකාරි ගොඩක් සංකීර්ණ ක්‍රියා රාශියක් සිදු වෙන බව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේක තව විශද වෙනවා නම්, මේ යැවීමේ කැමැත්ත එසවීමේ කැමැත්ත තැබීමේ කැමත්ත ආදී වශයෙන් සෑම ක්‍රියාවකටම විධානයක් චේතනා පූර්වකව සිද්ධ වෙලා ඒ අනුව තමයි මේ කය වැඩ කරන්නේ කියන එක දැනගන්න පුළුවන් තරම් යෝගාවචරයාට අසම්මෝහයක් පහළ වෙනවා. මෙතෙක් තිබූ සම්මෝහය දුරු වෙනවා. අපි සීලිමකට හයි කරලා තියෙන විදුලි පංකාවක අවශ්‍ය විදුලි ඇණය තද කරපුවහම ඒ විදුලි පංකාව කැරකෙනවා. කැරකිලා වේග වැඩි උනොත් ඒක අපිට පේන්නේ චක්‍රයක් විදියට. ආරම්භයේදී නම් අපි දන්නවා මේකෙ තියෙන්නෙ පෙති තුනයි. ඒ පෙති තුන වේග වෙනකොට වෙනකොට එතන සම්පූර්ණ චක්‍රයක් හුළං කපන බව පේනවා. නමුත් විදුලි ඇණය දන්ඩ ඉස්සල්ලා ඒක නිකන් යකඩ ගොඩක් විතරයි. ඒකෙ එක ඉරියවුවක් එක හැසිරීම් රටාවක් ඇත්තෙ නෑ. යකඩ. විදුලිය කැවිච්ච ගමන් ඒක එක රටාවකට එක ඉරියව්වකට කැරකෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ශක්තිය විදුලි පංකාවේ තිබුණට විදුලිය ශක්තිය කැව්වෙ නැත්නම් ඒ වැඩේ වෙන්නෙ නෑ.

ආන්න ඒ වාගේ තමයි පයටත් එසවීමේ හෝ යැවීමේ හෝ තැබීමේ විධානය නොදුන්නොත් ඒක නිකං දඬු කඩක් වාගේ තමයි. නමුත් ඒක වේගයෙන් වේගයෙන් යනවා නම්, අපි හිතුවොත් ඔය ක්‍රීඩා තරගයකට දුවන ක්‍රීඩකයෙකුගෙ පය දිහා බැලුවොත්, අපිට ඔය විස්තර සහිතව දැකගන්න, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් දැකගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. අපි ඉතාම හෙම්හිට ගමන් කරන ගමන් ඒ හැම පුංචි කොටසක්ම විශදව පේන තාලෙට මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් ගත කරනවා නම්, ගමන් කරනවා නම් අපිට දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා මේකෙ අඩු ගානෙ ක්‍රියාවලී දෙකක් තියෙන බව. ඒ ක්‍රියාවලී දෙකේ යම් වෙලාවකට යෝගාවචරයා ශූර නම් මේ නාම මාත්‍ර වශයෙන් සිදු වන යාමේ කැමැත්ත, එසවීමේ කැමත්ත, තැබීමේ කැමැත්ත කියන එක ඔසවන ක්‍රියාවෙන් හාත්පසින්ම ස්වාධීනයි. ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඒ නාම මාත්‍ර චේතනාව ඇති වෙලා නැති

වෙලා යනවට සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාධීනව, පය වශයෙන් එසවීමේ ක්‍රියාව ඇති වෙලා පැවතිලා නැති වෙලා යනවා. මේ දෙක කොච්චර සමීපව කළත් එකිනෙකට ස්වාධීනව වැඩ කරන බව තේරුම්ගන්ට පුළුවන් වෙන තරමට ගැඹුරක් අපිට මේකෙ ඇති කරගන්න පුළුවන්. අපි ඉස්සෙල්ල දැක්කේ අර කැරකෙන විදුලි පංකාවක තියෙන චක්‍රය වගේ දෙයක්. පස්සෙ අපි ඒකෙ තට්ට තට්ට වෙන් කරලා දැකගන්නව. තට්ට තට්ට වෙන් කරල දැනගත්තත් ඒකට ශක්තිය කැවුවෙ නැත්නම් ඒක කැරකෙන්නෙ නෑ කියලා දැනගන්නවා වාගේ. එතකොට තේරෙනවා විදුලිය සම්පූර්ණ වෙනස් ක්‍රියාවලියක්, ඒකෙන් කැරකෙන විදුලි පංකාවෙ අර සම්පූර්ණ චක්‍රය වෙනස් ක්‍රියාවලියක් කියලා. මෙන්න මේ විදිහට දෙක සම්පූර්ණයෙන් වෙන් කරලා දැනගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම්, අටුවාව තවත් නිදර්ශනයක් ගෙන හැර පානවා, රුවලක් හුළං බදලා නැව අරගන යන්නා සේ. මේ හුළගේ හැටියට තමයි නැවේ ගමන සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ වගේ තමයි පයේ එසවීම, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව මගින් ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඒ ක්‍රියාත්මක කරනකොට ශරීරය යනව. රුවලට හුළං බදනකොට නැව ඒ දිහාවට ගෙනියනවා. ඊට පස්සෙ එතන ඉන්න කප්පිත්තා ඒක තමන්ට ඕන දිහාවට හසුරුවගන්නව. ඒ වගේ ශරීරය ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව එකක්, සිත ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව එකක්. හිත ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව වෙනමම "ඇති වෙලා", "පැවතිලා", "නැති වෙලා" යන අතරෙ ශරීරයේ ක්‍රියාවලියත් වෙනමම "ඇති වෙලා" "පැවතිලා" "නැති වෙලා" යනවා. මේ දෙක කොච්චර කලවම් වෙලා තිබුණත් හොඳ විශදව දැනගැනීමෙ ශක්තියක් යෝගාවචරයාට සක්මනේදී ලැබෙනවා. මේ නිසා අටුවාව ගෙනියනවා බොහෝම ගැඹුරකට. යම් විදියකට සක්මන් කරන වෙලාවේදී වම දකුණ වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්, එසවීම තැබීම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්, එසවීම යැවීම තැබීම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා, නම් ඒ මෙනෙහි කරන වෙලාවේදී කයට හිත යොදලා කයේ වැඩ පිළිවෙළ නාම ධර්ම රූප ධර්ම වශයෙන් දෙකක් සිද්ධ වෙනවාය, නාම ධර්ම ස්වාධීනව පහළ වෙලා නැති වෙලා යනවය, රූප ධර්මත්

ස්වාධීනව පහළ වෙලා නැතුව යනවාය, මේ දෙක අතර පුදුම විදිහේ සම්බන්ධතාවකුත් තියෙනවා කියලා බලාගෙන යනකොට මතු මත්තේ පහළ වෙන්නා වූ පටිවිපස්සනාව කියන, විපස්සනාව විසින් විපස්සනා කරන්නා වූ තරමට ඒක ළඟ ළඟ කරකැවෙන අවස්ථාවක මේක හොඳ කමටහනක් වෙනවා. ඒක නිසා මේක කමටහනකුත් වෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි සතිය ඥානය දෙකම දියුණු කරමින් තමන්ගේ කය පිළිබඳව ලොකු අවබෝධයක් ඇති කරමින් සතිපට්ඨානයටත් උදව් කරනවා. ඒක නිසා "**කම්මට්ඨානං චෙව සතිපට්ඨාන භාවනා ච හොති**" කියලා මේ විදිහට යැමේදී යන බව දැනගන්නවා කියලා, දැන් මේක හරවගෙන කතා කරන්නෙ සක්මනට, නමුත් යන්නෙ යන බව දැනගන්නවා කියල තවත් අපි මේක තේරුම් කරගන්නවා නම්, යැම භාවනාවට නැංවීමේ දක්ෂ වෙනවා නම් ඒක යෝගාවචරයාට කමටහකුත් වෙනවා. සතිපට්ඨානෙකුත් වෙනවා.

නමුත් මේ සතිපට්ඨාන බණ අහන්න කලින් සතිපට්ඨානයට හිත යොදන්න කලින් අපි යන වෙලාවෙදී අපිට මේ වාගෙ වාසියක් "යැමෙන්" තිබුණේ නෑ. අපිට තිබුණේ මෙතන ඉඳන් "දැන් ගෙට යනවාය" කියන එක භාවනාවෙන් තොරව යනකොට, "දැන් ගෙට යැම" සිද්ද වෙනවා. නමුත් ඒ යැම තුළ කමටහනක් තියෙන බව හෝ සතිපට්ඨානයක් වැඩෙන බවක් එද තිබුණේ නෑ. අදත් ආරම්භයේදී නෑ. නමුත් පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට මේ යැම තුළ කමටහන මෙන්ම සතිපට්ඨානයක් ඇති වෙනවා. මට මතකයි ඉස්සල්ලාම මගේ ජීවිතයේත් මේ වගෙ බරපතළ වචනවලින් නෙවෙයි, යන වෙලාවෙදී "යන බව" දැනගන්නවා කියලා ඒක පුහුණු කරන්න අවුරුදු දෙකක් විතරක් මට ගත උනා. ඒ මොකද? ඉතාමත්ම සක්‍රිය ජීවිතයක්, කෙළිලොල් ජීවිතයක් ගත කරන ගමන්, මේක විනෝදාංශයක් වශයෙන් වගේ තමයි කළේ. නමුත් එහෙම යනකොට එක දවසක මට මතකයි මහ තාර පාරෙ, මගේ එක පැත්තක උරේ මල්ලක් එල්ලිලා තිබුණා. අනිත් පැත්තේ අතේ ලියුම් කවර වගයක් ලිපි ගොනුවක් වගේ තිබුණා. ඉතින් එහෙම යන ගමන් එක පාරට මට - හුඟාක් කල් උත්සාහ කරලා තිබුණා - එදත් මතක් උණා, දැන් මේ යන බව මෙනෙහි කරන්න ඕනෙයි කියල. ඉතින් ඒ පියවරක්,

පියවරක් තියෙන පාසා දකුණ වම දකුණ වම කියලා යනකොට ටික වේලාවක් යනකොට තේරුණා මිනිස්සු වැඩ ඇරිලා වේගයෙන් ගෙදර යන වෙලාව, මමත් ඒ ගිය අධ්‍යාපන කටයුත්ත හමාර කරලා වේගයෙන් යන වෙලාව, ඉතින් තාර පාරෙ යන්තරයක් වාගෙ. නමුත් මේ මෙනෙහි කිරීමත් එක්ක මට අල්ලාගන්න අමාරුයි. ඉබේම සිද්ධ වුණා, ඒ මයෙත් එක්ක වේගයෙන් යන ඇත්තන්ට යන්නට ඇරලා තාර පාරෙ මම හෙමිහිට පියවර වේගයයි මෙනෙහි කරන වේගයයි අඩු කළා. අඩු වෙනව. නමුත් තාම කිසිම කමටහනක් බවට පත් වීමක් හෝ සතිපට්ඨානයක් බවට පත් වීමක් නෑ. උත්සාහය විතරයි. මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට එක පාරටම වාගේ තනිකර මම විතරමයි මේ ලෝකෙ ඉන්නෙ. ඒ මහ පාර මැද උනාට එක පාරටම අත්දැකීම සියයට සියයකින් පිරිච්ච ගතියකට ආවා. ඉබේ කෙරෙන ගතියක්. මෙනෙහි කිරීමත් ඉබේම කෙරෙනවා. ඇවිදිල්ලත් රූකඩයක් වාගෙ ඉබේම කෙරෙනවා. එතකොට පේන්නෙ පාරෙ මම යන්නට ඇරලා මම එතන තියන ලයිට් කණුවක් වගේ එකකට නැගලා බලාගෙන ඉන්නවා මං දිහාම. සම්පූර්ණ පිට මිනිහෙක් කරන දෙයක්, පිට මිනිහෙක් බලන්නා වාගේ. ඒක නිකං චිත්‍රපටියක් බලන වෙලාවක වාගේ එක පාරට ලෝකෙ දෙකට බෙදුණා වාගෙත් පේනවා. මුළු ලෝකෙම එකට එකතු උණා වාගෙත් පේනවා. හැබැයි මේකෙ තියෙන මේ අලුත් ගතිය නිසා, සබකෝල ගතිය නිසා වහාම මගේ හිත ගැස්සිලා ආයෙ අවදි උනා ප්‍රකෘති ලෝකෙට. එතකොට මම නැවතත් මිනිස්සු එක්ක පාරෙ ඇවිදින මනුස්සයෙක්.

ආන්න ඔය වගේ, ඇවිදින වෙලාවෙදි සතිය පිහිටුවීම තමන්ටම සමෘද්ධ වෙන වෙලාව එනකොට, ඔය අපි දැන් කතා කළේ සාමාන්‍ය අද කාලේ පාවිච්චි වෙන වචනවලින් ඒක තමන්ට වැටහෙන ආකාරයයි. මේක සර්වඥ දේශනාව අනුව බලනකොට පේන්නෙ නාම ධර්ම වැඩ පිළිවෙළ කියන, මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ පුරුද්දකට අල්ලලා දුන්නට පස්සෙ ඒක දිගට අර කායික ක්‍රියාවලියට සමාන්තරව ඉබේම වෙන්ට පටන්ගන්නවා. මෙනෙහි කරන නිසා කායික ක්‍රියාවලියත් හෙමිහිට නැවතිල්ලේ සිද්ධ වෙනවා. ඒ සිද්ධ වෙන ක්‍රියා දෙක වෙන් වෙච්ච ගමන්, මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ

පිළිවෙලක් තියෙනවා, ඇවිදීමේ වැඩ පිළිවෙළක් තියෙනවා කියලා දෙකට වෙන් වෙච්ච ගමන් "මමයා" නැති වෙනවා. එතකොට තේරෙන්නෙ හරියට තමන් දිහාම තමන් අමුත්තෙක් දිහා බලා ඉන්නවා වාගේ. ඒක ගැඹුරු භාවනාමය වශයෙන් පාවිච්චි කරන්නෙ "පරතෝ" බැල්ම කියල. **අනත්තතො, සුඤ්ඤතො, රිත්තතො, පරතො,** කියලයි අනාත්ම සඤ්ඤාව විස්තර කරන වචන තියෙන්නෙ. පරතෝ බැල්ම කියලා කියන්නේ, තමන් දිහාම තමන් අමුත්තෙක් විදියට බලනවා. මෙන්න මේ පරතෝ බැල්ම ඇති කරන්න, පයඊඞ්කයේදි නොවෙනවා නෙවෙයි, පයඊඞ්කයට වැඩිය බොහෝම ඉක්මනට මේ දේ සක්මනේදී සිද්ධ වෙනවා. අනිත් එක තමයි දනෙ ගන්න වෙලාවේදී මේක ඇති වෙනව. මේක තව ඉස්සරහටයි සතිපටඨාන සූත්‍රයෙදි ගැනෙන්නෙ, තමන් වෙනදට දනය කෙරෙහි ගිජුව හෝ, එපා වෙලා හෝ ඒ කටයුත්ත කරනවා වෙනුවට දැන් දනෙ ගන්නකොට තමන්ටම තමන් දිහා බලාගෙන ඉන්ට පුළුවන් ගතියකට එන විදිහකට යනව. නමුත් සක්මනේ තරම් ඒක ලේසි නෑ. මොකද? කෑමට ඇත්තා වූ ගිජු භාවය, එහෙම නැත්නම් කෑම කෙරෙහි ඇත්තා වූ විවිධ හැඟීම්, හොඳ, නරක දෙකම මේ පරතො බැලීමට බාධා කරනව.

සක්මනේදී කිසිම අර්ථයක් නැති වැඩක් කරන නිසා, 'ගමනක් නැති ගමනක්' යන නිසා මෙන්න මේ පරතො බැල්ම ගන්න හරි ලේසියක් තියෙනව. එහෙම නැත්නම් අපි හිතනවා නම් අපිට මෙතන ඉඳලා මීතිරිගල හන්දියට යන්න වෙනවා. අපිට කැපකාරයෙකුත් නෑ. කවුරුත් නෑ. බොහොම විවේකීව ඒ ගමන යනකොට අපිට පුළුවන් වෙනවා මේ වගේ, කාටවක්වත් හිනා වෙන්න කතා කරන්න දේකුත් නෑ, බිමට හිත යොදගත්තා. ටික වේලාවක් යනකොට "යනවා" කියන ඉරියව්වට හිත පදියම් වෙනකොට, එහි හිත තැන්පත් වෙනකොට මේ ගමන යන්ට ඇරලා හොඳට බලාන ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනව. මේකට කියනවා පරතො බැල්ම කියලා. මෙන්න මේ පරතො බැල්ම ඇති කරන්න නම් **ගොචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය** කියන දෙක හොඳට වැඩ කරන්න වෙනව. **ගොචර සම්පජඤ්ඤය** තමයි ඒකට ඉන්ධන

සපයන්නෙ, හේතු ධර්මය වෙන්නෙ. ඵල ධර්මය වෙන්නෙ **අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය. අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය** කියලා කියන්නෙ මෙහි යන්නා වූ සතෙක් හෝ වමේ සිට දකුණට යාමක් හෝ එහෙම එකක් වෙනවට වඩා මෙතන සිද්ධ වෙන්නෙ, නාම ධර්ම, රූප ධර්ම අතර ගමනක් ය කියලා යෝගාවචරයාට බොහෝම ඉක්මනට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ වැටහීම පටන්ගැනීම සමහර විටක ගුරුවරයා හිතනවට වැඩිය ගෝලයා තුළ සිද්ධ වෙනවා. සමහර විටක ගෝලයත් හිතුවට වැඩිය ඉක්මනට තමන් තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් හුඟ වෙලාවකට සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ වෙන දේ, වෙන ආකාරයට තමන්ට වාර්තා කරගන්න බැරිකම. වෙනත් විදියකටත් වෙන්ඩ පුළුවන්. වාර්තා කිරීම වැදගත් නෑ කියලා හිතෙන්ටත් ඉඩ තියනවා. තවත් එකක් වෙන්ට පුළුවන් - සක්මන පර්යඞ්කය තරම් වැදගත් නෑ කියලා හිතන්ටත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ ඒකාකාරී භාවනා ජීවිතය සම්පූර්ණ සෙල්ලක්කාර කරලා සම්පූර්ණ පණ පොවන එක, ඒ විතරක් නෙවෙයි භාවනාවක ඉන්න බවවත් කාටවක්වත් හැඟීමක්වත් ඇති නොකර, කමටහනත් සතිපට්ඨානයත් දෙකම වඩන්ට පුළුවන් ක්‍රමයක් තමයි සක්මන් භාවනාව.

මේකට තවත් කාරණාවක් ඉදිරිපත් කරනවා නම් මට මතක් වෙන්නෙ ගිහිව මම භාවනා කරපු කාලෙ වරින් වර භාවනාවේ යෙදිලා වරෙක භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා මේ වාගේ බොහෝම පූර්ණ කාලීනව ඒකටම යෙදිලා යෝගාවචරයෙක් වාගෙ භාවනා කරලා, අනිත් දවසෙ පැය විසිහතරට පැය විසිපහක වැඩ හිතේ තියාගෙන වේගයෙන් වැඩ කරනව. ආන්න ඒ දෙක අතරමැද ලොකු සම්බන්ධතාවක් ඇති කරන්නෙ පර්යඞ්කයට වඩා සක්මන - භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා අපි සක්මනෙන් ඉගෙනගන්නා දේ. භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගියා නං හුඟාක් වටිනා කරලා ඉගෙනගන්නෙ පර්යඞ්කය, නමුත් ඒක ගෙදරදොර ජීවිතයට යොදගන්න තියෙන අවස්ථාව අඩුයි. මොකද? එහෙම අපිට අතක් පිට අතක් තියාගෙන පැය, දෙක වාඩි වෙලා ඉන්ට තියන අවස්ථා අඩුයි. නමුත් එහෙම ක්‍රියාවත් වෙන අවස්ථාවලත් පර්යඞ්කයේදී වගේම ශූර විදිහට **ගොචර සම්පජඤ්ඤය** කියන, තමන්ගේ සතර

සතිපට්ඨානයේම හිත රැඳවීමේ මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ තියෙනවා නම්, පුදුමාකාර ගැඹුරක්, **අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤයක්**, ඇත්ත නැත්ත කරල පෙන්නන මෝහය කපන ගතියක්, මුළු භව සංසාරෙ පුරාම ගෙනාපු මෝහ පටල කියන අපිව වල්මත් කරවන අපි ඉන්ද්‍රජාලයකට හසු කරවන ඇස් බැන්දුමකට හසු කරවන මම මගේ සංඥාව කපන්න පුළුවන් ගතියක්, තියෙනවා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නෑ පූර්ණකාලීනව කපනවා කියල. නමුත් චිත්තක්ෂණයකට හරි කරන්න පුළුවන්. තදංග නිරෝධය කියන විදිහට ඒ චිත්තක්ෂණයෙදි මේ මම යනවා, සතෙක් යනවා, මම කෑමට යනවා ආදී සංකල්ප සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙලා, හේතු ධර්ම ඵල ධර්ම අතර වැඩ පිළිවෙළක් යනව, ඒ වැඩ පිළිවෙළ සම්පූර්ණ කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයට, ඒ කියන්නෙ මේ වැඩ ආරම්භ කරපු යෝගාවචරයට, හරියට කඩුවක් අරගෙන කෙහෙල් කඳක් කපල දැම්මා වාගෙ හරස්කඩක් බලාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඊගාව චිත්තක්ෂණයේ ආයෙ කෙහෙල් ගහ හැදෙනවා. වෙන විදිහකට කියනවා නම් අපි සම්මෝහයට වැටෙනවා. මෙනෙහි කිරීමෙන් හිත පිට යනවා.

මෙන්න මේ විදියට හරස් කැපුමක් දකගත්තට පස්සෙ එක දිගටම පාවිච්චි කරන්න ඒක හොඳයි, ඒකයි මගේ වගකීම, කියන එක තමයි මේ බණ කියන එකේ අර්ථය. බණ අහන එකේ අර්ථයත් ඒකයි. වචන තේරුම්ගැනීමේ අර්ථයත් ඒකයි. එතකොට නං යෝගාවචරයා භාවනාවේදී සමහර වෙලාවට දකිනවා රූකඩයක් ඇවිදින්නා වාගේ, දරකඩක් එහෙ මෙහෙ යන්නා වාගෙ, කාටූන් චිත්‍රපටියක කාටූන් චරිතයක් ඇවිදින්නා වාගේ, තමන්ටම දකගන්න පුළුවන්. දෘඪ නිත්‍ය සඤ්ඤාව සහිතව හොඳ සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරපු ඇත්තන්ට නම් මේක දැනගැනීමත් එක්කම හිත කලකොල වෙනවා. තක්බීර් වෙනවා. සතිය නැතුව ගියාදෝ, සමාධිය නැතුව ගියාදෝ, ඔළුව තෝන්තු වෙනවා වාගෙ, කය වැඩ කරන්නෙ නැතුව යනවා, සක්මනෙන් එහාට මෙහාට ඇදලා දන්න හදනවා ආදී වශයෙන් නා නා විදිහට මේක චෝදනා ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරනකොට වටහාගන්න ඕන, මෙයාගෙ භාවනාව නම් කියලා දීපු තාලෙට ඉදිරියට යනවා. නමුත් ඒ ඇත්තො බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ

සක්මනේදී නාම රූප ධර්ම අවබෝධ කරන්න නෙමේ. සක්මනේදී සෘද්ධියෙන් යයි කියල බලාපොරොත්තු වෙනව වාගෙ පටු අදහස් ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරන ඇත්තන්ගෙ හිත කලකොල වෙන ගතියක් තියෙනව. අහසින් යයි කියලයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. අහසෙන් නෙවෙයි වෙන්නෙ, පොළවේ තියෙන වැලි කැටයක්, වැලි කැටයක් ගානෙ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොටත් අර ලොකු පුහු බලාපොරොත්තු තියන් හිටපු ඇත්තන්ට බලාපොරොත්තු සුන් වීමක් සිදු වෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ, දැඩි නිත්‍ය සංඥවෙන් භාවනා කරන කෙනාට, හෙලකින් පහළට ඇදගෙන වැටෙන්නා වාගෙ තමන්ගෙ පදනම දෙදරලා යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් භාවනා වශයෙන් බලනකොට නම් ලැබෙන්නෙ කාටත් වැදගත් හොඳ අත්දැකීමක්. ඒ අත්දැකීමේදී වෙන්නෙ අන්න අර කියන **ශූන්‍යතාව, අනාත්ම භාවය, තුච්ඡ භාවය, රික්තක භාවය, පරතො භාවය.** ඒක පේන්නේ අසම්මෝහයක් වශයෙන්, මෙතෙක් කල් තිබුණු සම්මෝහය දුරු කිරීමක් වශයෙන්.

ඉතින් ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර තියෙන ඉතාමත්ම වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් - ගිහි ජීවිතය කියන පෘථග්ජන, සතිපට්ඨානය ගැන දැනගන්න කලින් ගත කරපු ජීවිතයත්, ඒ වාගෙම සම්පූර්ණ යෝගාවචර අරණ්‍යගත ජීවිතයත් කියන මේ දෙක ගැටලනවා. මෙන්න මේ සක්මන් භාවනාව ගැන විපස්සනාවට ගරු කරන, මෙනෙහි කිරීමට ගරු කරන ඇත්තෝ හුඟක් නිතර කතා කරනවා. නිතර යෙදෙනවා. නමුත් සමථය ඉක්මන් කරන ඇත්තො මේකට එච්චර ගරු කරන්නේ නෑ. මේක හේතු සහිතව වෙන දෙයක්. මොකද හොඳට සමථ භාවනාවෙන් නීවරණ ධර්ම යටපත් වෙලා ඉන්න කෙනාට නම් ඉරියව් සමතාව ඉබේම වාගෙ සිද්ධ වෙනවා. නිතර සක්මන් කරලා නැති උනත් වීර්‍යය නිතරම නැගිටලා හිටිනවා, සමාධිය තියෙන නිසා. ඒ නිසා එහෙම ඒ ගුරුවරු සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව වැඩි වෙලා ගන්නෙ නෑ. මේක ඇත්ත බවට, සාක්ෂියක් බවට, හොඳම කාරණාව තමයි විපස්සනා භාවනාවේදීත් මේ වාගේ බණ අහලා, සක්මනයි, පර්‍යඞ්කයයි හොඳට පදන් කරගත්ත කෙනාට, පහු වෙනකොට සක්මන් අඩු කරලා පර්‍යඞ්කය වැඩි කළාට හානියක් නෑ.

නිතර පවතින සමාධිය තියෙන නිසා වීරිය සමාධියත් එක්ක සම බර බව ඉබේ වෙනවා. එතකොට සක්මන අඩු කළාට කමක් නෑ. නමුත් ආරම්භයේදී නම් විපස්සනා යෝගාවචරයන්ට ඉතාම ආරක්ෂාකාරී උපදේශය තමයි සීයට සීයක්, නැත්නම් දෙක සම කරලා, පර්‍යඞ්ක භාවනාවට සමාන කාලයක් සක්මන් භාවනාවට යොදන්ට කියන අදහස. වැඩි කරන්නත් එපා අඩු කරන්නත් එපා; සම සමව. පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට භාවනාව හරි යනකොට, පර්‍යඞ්ක භාවනාව වැඩි කළාට කමක් නෑ. යෝගාවචරයාට ඒ වගකීම දෙන්න ඕනෙ.

මේ තරම් මේ ආනිසංසජනක සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේගේ **චංකමන ආනිසංස** කියන සූත්‍ර දේශනාවකම සඳහන් වෙනව. ඒ චංකමන ආනිසංස සූත්‍රය දිහා බලනකොට පේනවා කොච්චරක් ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගෙන ප්‍රයෝජන ගත්තද, ඒ වාගේම සංඝයා දැනගැනීම හොඳයි කියලා කොච්චරක් අනුදැන වදාරල තියෙනවද කියලා.

"**පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චඞ්කමෙ ආනිසංසා**"[11] මහණෙනි මේ සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස පහක් තියෙනව. "**අද්ධානක්ඛමො හොති. පදනක්ඛමො හොති.**" එතනින් ගියාම "**අප්පාබාධො හොති. අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති. චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති**" ඒකෙන් කියන්නේ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ කොච්චර පළල් දැනුමක් තිබිලා තියෙනවද කියලා. ඒ කාලෙ දඹදිව අනිකුත් ආගම් මේක දැනගෙන තියෙන්න ඇති. නමුත් අභාග්‍යයකට වගෙ, බුදුරාජාණන් වහන්සේ සූත්‍රයකට දලා මේක දේශනා කළා වගේ ඒ ඇත්තෝ මේක රැකගත්තේ නැති නිසා ඒක මෙච්චර විචිත්‍රව ඉතුරු වෙලා නෑ, ඉතිහාසගත වෙලා නෑ. ඒ නිසාමදෝ සර්වඥයන් වහන්සේ මේක විශේෂ සූත්‍රයක් වශයෙන් ශිෂ්‍යයන්ටත් ශ්‍රාවකයන්ටත් කටපාඩම් කරගෙන තර්ක කරලා ඉගෙනගෙන භාවනා කරලා දැනගැනීමට, ඒක මුද්‍රා තබලා තැන්පත් කළා වාගේ දෙයක් තමයි, මේ **චඞ්කමානිසංස**

---

[11] අංගුත්තර නිකාය, පඤ්චක නිපාතය, චඞ්කමානිසංස සූත්‍රය.

සූත්‍රය කියලා කියන්නෙ. **අංගුත්තර නිකායේ පංචක නිපාතයේ** මේක සඳහන් වෙනව.

ඒකෙ තියෙනවා "**අප්පාබාධො හොති.**" නිතර සක්මන බහුල කරලා භාවිත කරන කෙනාට ආබාධ අඩුයි, ශාරීරික ආබාධ අඩුයි. සාමාන්‍ය රැකියාවක, සාමාන්‍ය වෘත්තියක, එදිනෙදා වැඩ කරනකොට හැම වෙලාවෙම කය වැඩ කරන්නේ එක පැත්තකට වැඩියෙන් බර වෙලා. අපි වැඩ කරනකොට, දකුණට බර වැඩියි වමට බර අඩුයි දකුණත්කාරයන්ගේ. වමට බර වැඩියි වමත්කාරයන්ගේ. එහෙම නැත්නම් හිටගෙන වැඩ කරන අයගෙ පයට බර වැඩියි. අත් දෙකට බර අඩුයි. ඉඳගෙන වැඩ කරන ඇත්තන්ගෙ අතට බර වැඩියි, පයට බර අඩුයි. නිතර යන එන ඇත්තන්ගේ වාගේ නොවෙයි එක තැන ඉන්න ඇත්තන්ගෙ. හැම ශිල්පයක්ම ශිල්පයක් බවට පත් වෙන්නෙ කය නුහුරට වැඩ කරන නිසා. කය සමානව වැඩ කරනව නම් එතන කිසිම ශිල්පයක් නෑ. හැබැයි එවැනි සමානව වැඩ කරන කෙනාට ආබාධ අඩුයි. ඒ නිසා අද තියෙන්නේ මේ ජීවිතයේ සූදුවක්. ඉතාම දක්ෂ, යම් කිසි වෘත්තියක ඉතා දක්ෂ කෙනාට වෘත්තීය ලෙඩ කියලා ජාතියක් අද නවීන ලෝකෙ හඳුනගෙන තියෙනව. වෘත්තීය වශයෙන් පහළ වෙන ලෙඩ ජාති. ඒ මොකද, හිතයි කයයි ඒකාන්තයෙන්ම එකම පැත්තයි වැඩ කරන්නෙ. ඒක අධිකව ක්‍රියාත්මක වෙන නිසා එතන ඇති වන අසම භාවය නිසා ආයුෂ අඩු වෙනව. ආබාධ වැඩි වෙනව. ඒ නිසා මොනම වෘත්තියක්වත් මොනම ශිල්පයක්වත් නෑ - වෙන විදිහකට කියන්න පුළුවන් ශිල්පයක් වෙන්නෙ නෑ - කය සමබරව වැඩ කරන කිසිම කෙනෙකුට. පුංචි දරුවන්ගේ කය හරියට සමබරව වැඩ කරනවා. ඒක නිසා උන්ට ශිල්ප නෑ. ශිල්ප ඉගෙනගන්න තරම් උන් කෙලෙසිලා නෑ. ඒක හරිම පවිත්‍රයි. සත්තුන්ගෙත් ශිල්ප නෑ. මොකද හැම වෙලාවෙම ස්වාභාවිකව කය වැඩ කරනව. මනුෂ්‍යයා කියන සතා විතරක් ශිල්ප දක්වන්ට ගිහිල්ලා අපරාදෙ කය විකෘති කරගන්නව. ආන්න ඒ විකෘති භාවය නැති කරලා කය සම බර කිරීමක් සක්මන විසින් ඇති කරන නිසා ආබාධ අඩු කරනව.

අද විශේෂයෙන්ම ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ වේගෙන යන සම්බාහන විද්‍යාවේදී හොඳට පේන්න තියෙනවා, හොඳට දැනුම් දීලා තියෙනවා, ශරීර යන්තරේ යතුරු පුවරු දෙක තමයි අතුල් දෙකයි පතුල් දෙකයි. අප්පාබාධ භාවය හොඳට පැහැදිලියි. විවිධ පැතිවලින් ඕක පෙන්නල දෙන්න පුළුවන්. කය බොහොම සම බර වෙනව. ඒ නිසා "**අප්පාබාධො හොති**". මානසික පීඩාවෙනුත් සම බර වෙන්න පුළුවන්. මොකද? සක්මන් කරන්නෙ වැඩකට නෙවෙයි. අපි සිංහලට මේක කියන්නේ හක්කලං කරනවයි කියලයි කියන්නෙ. "මේ හරියෙ සත්තු හක්කලං කරනවා. අර ඉලන්දරිය දැන් මේ පැත්තෙ හක්කලං කරනවා වැඩියි." ඕන් ඔය වගේ වචන රාශියකින් කියවෙන්නෙ ඒ ඇවිදීම අර්ථවත් වැඩක් නෙවෙයි බවයි. නිකං සාමාන්‍යයෙන් හැසිරෙන ගතියටයි තියෙන්නේ.

ඊගාවට ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නෙ ඇත්තටම "**අද්ධානක්ඛමො හොති පධානක්ඛමො හොති**", අද්ධානක්ඛමො කියල කියන්නේ දීර්ඝ ගමන් මාර්ගයකට වැටිලා. අදන් මග කියල කිව්වම, පයින් යන හැතැක්ම ගණන් යන ගමනට කියනව අදන් මග කියල. දීර්ඝ ගමනකට යනවා නම්, වේගයෙන් දුවගෙන යන හදිසි වැඩකාරයින්ට දීර්ඝ ගමන් යන්න බෑ. ඒ ඇත්තො බොහොම ශීඝ්‍රයෙන් පටන් අරගන්නවා. ශීඝ්‍රයෙන් වැඩ හමාර වෙනවා. දීර්ඝ ගමනක් යන්ට නම් සෑහෙන ඉවසීමේ ශක්තියකින් ගමන සංවිධානය කරගන්ට ඕන. ශක්තිය වැය කිරීම ක්‍රමානුකූලව කරන්ට ඕන. ආන්න ඒ වාගෙ අඩුපාඩුකම් තියෙන කෙනෙක් ඉන්නව නම් සක්මන් භාවනා කරනකොට ඒ පුද්ගයාගෙ හිත දීර්ඝ වැඩකට දීර්ඝ ගමනකට සූදානම් කරගන්ට පුළුවන් ශක්තියක් සක්මනේ තියෙනව. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ වස් කාලයෙන් පස්සෙ සමහර වෙලාවට මාස නමයෙ චාරිකාවකට බහිනවා. සමහර වෙලාවට මාස අටේ හතේ, සමහර විට මාස හයේ, අඩුම මාස හයක්වත් ඇවිදිනවා. ඒ දීර්ඝ සක්මනකට නැත්නම් දීර්ඝ චාරිකාවකට සර්වඥයන් වහන්සේ සූදානම් වෙනවා නම්, යන්න දවස් ගානකට ඉස්සෙල්ල සක්මන වැඩි කරනවා කියලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගන්නෙ සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සැරේ දීර්ඝ

ගමනකට නැත්නම් චාරිකාවකට සූදානම් වෙනවා කියලා, වෙනදට වඩා සක්මන වැඩි කිරීම නිසයි. සර්වඥයන් වහන්සේ අද කාලෙ ලොකු ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා වාගෙ කාල සටහන් ප්‍රසිද්ධ කරන්නේ නෑ. කියන්නෙවත් නෑ. තමන්ගේ ප්‍රධාන උපස්ථායකයාටවත් කියන්නේ නෑ. උපස්ථායකයා ඥානවන්ත නම් දැනගන්නෙ ඔන්න ඕකෙන් තමයි. "**අද්ධානක්ඛමො හොති - පධානක්ඛමො හොති**"

දෙවෙනි එක තමයි බරපතළ වැඩකදී ලොකු ඉවසීමේ ශක්තියකින් වැඩ කෙරුවෙ නැත්නම් අතරමගදී වැඩේ කඩාගෙන වැටෙනවා. "**සතඤ්ච ධම්මො න ජරං උපෙති**"[12] කියලා කියනවා. සත්පුරුෂ ධර්මය, සත්පුරුෂයගෙ වැඩ අතරමගදි ජරාවට පත් වෙන්නෙ නෑ. හේතුව මොකද, සක්මනත්, ඉවසීමේ ශක්තියක් තිබීමයි. අන්න ඒ ඉවසීමේ ශක්තිය දීර්ඝ ගමන් වැඩ පිළිවෙළට හෝ බරපතළ වැඩ රාජකාරියක් ගොඩාක් කල් කරගෙන යෑමට ශක්තිය ඇති කරල දෙන්නෙ සක්මනයි. වෙන මොනවත් නිසා නෙමෙයි. දෙකටම හේතු වෙලා තියෙන්නෙ මේ සම බර ගතියයි. කොච්චර වැඩ ආවත් කොච්චර අවුල් තිබුණත් හිත නරක් කරගන්නෙ නෑ. ඒ අය කොච්චර ලාභ සත්කාර ඇවිල්ල ස්තුති කළත් තමන්ගේ වැඩ බහා තබන්නෙත් නෑ. ඒ වෙද්දි තම තමාගෙ වැඩ දිගට කරන්න නම් හොඳ පරිචයක් ඇති කර දෙන්නෙ සක්මනෙන්. ඊගාවට තමයි "**අප්පාබාධො...**" අපි සාකච්ඡා කරපු එක, කායික ආබාධ අඩුකම කියන එක.

ඊගාවට කියනවා "**අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති**" කියලා. කන, බොන, ලෙවකන, කැවිලි හපලා කන, වාගෙ දේවල් හොඳට දිරවනවා. ඒ නිසා බඩේ ලෙඩේ, මොකද ලෙඩේ - බඩේ ලෙඩේ, එහෙම නැත්නම් කියනවා නම්, ලෝකයේ ඉස්සර වෙලාම පහළ වෙච්ච ලෙඩේ තමා බඩේ ලෙඩේ. ඒ බඩේ ලෙඩේට හේතුව බුබ්බඩකම. වැඩ කරන්නෙ නැතිකම. හොඳට වැඩ කරනවා නම් ආහාර දිරවනවා. අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය දැනෙනවා. මේන්න මේ දෙකම ගරු කරලා පෙන්වන තැන තමයි සක්මන. හොඳට දනෙ අරගෙන ඉන්න වේලාවෙදි සක්මන් කරන්ට හිතෙන්නෙත් නෑ

---

[12] සංයුක්ත නිකාය, සගාථ වර්ගය, කෝසල සංයුක්තය, රාජ සූත්‍රය.

නිදගන්න හිතෙනව. නමුත් සම ප්‍රමාණයට ආහාර ගත්තා නම්, සක්මන හරි වැදගත්. ඒ නිසා සඳහන් කරලා තියෙනවා පැරණි ශ්ලෝකවල, නැගිටගන්න බැරි තරම් හුඟාක් කෑම කනවා නම් - ඉස්සර බමුණන්ගේ පුරුද්ද - එහෙම වෙනව නම් ඉක්මනට ආයුෂ කෙටි වෙනවයි කියල. ප්‍රමාණයට වැඩිය ආහාර ගත්තොත් ආයුෂ කෙටි වෙනවා. ආහාර ටිකක් අරගෙන කෑම කාල ඉවර වෙච්ච ගමන් බර වැඩවලට යනවා නම්, දුවනවා ගස් නගිනවා පීනනවා වාගෙ වැඩවලට යනවා නම්, ආයුෂත් දුවනවා වගේ වේගෙන් කෙටි වෙනවයි කියල තියෙනව. දනෙ මධ්‍යම ප්‍රමාණයට අරගෙන සක්මන් කරනවා නම් දීර්ඝායුෂ ලැබෙනවයි කියනව. "කෝරුක් ප්‍රශ්නය" කියල ආයුර්වේදයේ සඳහන් කරනවා. වාග්භට කියන ඍෂීන්වහන්සේ ගහක් මුලට වෙලා වාඩි වෙලා භාවනා කරනකොට, පක්ෂියෙක් ඇවිල්ලා ඒ ගහේ ඉඳලා කෑගහනවා "කෝරුක් කෝරුක් කෝරුක්" කියලා. ඉතින් අර ඍෂීන්වහන්සේ ගහ යටට වෙලා ඉඳගෙන බොහෝම භාවනානුයෝගීව ගත කරනකොට මේක ඇහුණා. මේ ඍෂීන්නාන්සෙ හොඳ වෙද උතුමෙක්; ආයුර්වේදයේ ත්‍රිමූර්තිය වශයෙන් සඳහන් කරන වාග්භට කියන ඍෂීන්නාන්සේ. එයා කල්පනා කරනවා මේ පක්ෂියා අහන්නෙ කෝරුක් කියලා, කවුද ආරෝග්‍ය කියන එකයි. මේ අහන්නෙ මගෙන් කියලා. ඉතින් 'හිතබුක්, මිතබුක්' කියලා, හරියට ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර ගන්න, මැනලා ආහාර ගන්න කෙනා තමයි ආරෝග්‍ය කියලා ඒ ඍෂීන්වහන්නේ උත්තර දෙනවා. නමුත් කෝරුක් පක්ෂියා දිගටම කෑගහනවා කෝරුක්, කෝරුක්, කෝරුක් කියලා. අර ඍෂීන්වහන්සේ හිතාගත්තා මේ පක්ෂියා මගේ උත්තරේට සන්තෝෂ නෑ. ඒ නිසා 'හිතබුක්, මිතබුක් පරිණතබුක්' කියලා කියනවා. ගත්ත ආහාරෙට ගැළපෙන විදියට ඉරියව් පවත්වන මනුස්සයා තමයි ආරෝග්‍ය. එතකොට පක්ෂියා ඒ ගහෙන් ඉගිලිලා යනව යන්න. පස්සෙ ඒ ඍෂීන්වහන්සේ ඒක කොළ කැල්ලක ලියාගන්නව මේ කෝරුක් ප්‍රශ්නය කියල. ඒ පක්ෂියා කෑගැහුවෙ නම් උගේ කෑගැහිල්ලට. නමුත් අර ඍෂීන්නාන්සේ විවේක බුද්ධියෙන් ඉන්නකොට වැටහිච්ච දේ අද ආයුර්වේදයට එකතු වෙලා තියෙන්නෙ එහෙමයි. තමන් ගන්නා

ආහාර හිතවත් සප්පාය ආහාර වෙන්න ඕන. ප්‍රමාණය දැනගෙන ගන්ට ඕන.

ඊගාවට ඒ ආහාරයට ගැළපෙන සම්මා පරිණාමයට යන විදිහේ ඉරියව් පවත්වන්නට ඕන. ඉතින් මේ වාගෙ ඉරියව් පැවැත්වීමක්, බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ ඉදිරිපත් කරන හැටි තමා. ඉතින් එහෙම කරනවා නම් මේ තියන ආනිසංස හතරට අමතරව **"චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති."** පර්‍යඞ්කයේදී ගන්න සමාධිය පර්‍යඞ්කයෙන් නැගිටිනකොටම හැලෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද? ඇස් දෙක වහගෙන, කනට සද්ද නැතුව, නාසයට ගඳක් නැතුව, දිවට රසයක් කතාවක් නැතුව, කයට ක්‍රියාවක් නැතුව, ගන්න සමාධිය ඉතාමත්ම දැඩි සත්කාර ඒකකයේදී රෝගියෙකුට ලැබෙන සුවයක් වාගේ එකක්. නමුත් සාමාන්‍ය වාට්ටුවට දැම්මොත් ලෙඩේ වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නෙමෙයි සාමාන්‍ය වාට්ටුවේදි ලැබුණා නම් විවේකයක්, ගෙදර ගියාම උනත් අල්ලලා හිටිනවා. ඒ වගේ තමයි සක්මන් භාවනාවෙදි සමාධියක් ඇති කරගත්තා නම්, මේන්න මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ මෙන්න කායික වැඩ පිළිවෙළ. මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ ස්වාධීනව සිදු වෙනව. කායික වැඩ පිළිවෙළත් ස්වාධීනව සිදු වෙනව. තමන්ට තමන්ම, බාහිර කෙනෙක් දකින්නා වාගෙ දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා කියන විදිහට, රූකඩයක් වාගෙ දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා කියන විදිහට, භාවනා ධර්ම, ගැඹුරු ධර්ම වැටහීම සිදු වෙනව නම්, ඒ ඇති වන සමාධිය, පර්‍යඞ්කයට ගියාම වැඩි වෙනවා මිසක් අඩු වෙන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් තමන් මේ ස්ථානයේ හිටියාද? වීදියේ ඇවිද්දද? එහෙම නැත්නම් රජ ගෙදරද ඉන්නේ? කැලේකද ඉන්නේ? මොනවත් නෑ. හැම වේලාවේදීම සක්මනේදීත් නැවත නැවත ඒ සමාධිය ගන්ටත් පුළුවන්. සමාධිය ස්ථානයෙන් ස්ථානයට ලැබෙනව. බොහොම පදම් වෙච්ච සමාධියක් තමයි ලැබෙන්නේ සක්මනේ. ආන්න ඒ තරන් ආනිසංස සක්මනේ තියෙන නිසයි මේ හැම පර්‍යඞ්කයකටම කලින් සක්මන් කරන්න ඕන කියන්නේ.

සතිපට්ඨානයේ කියලා දෙන්නේ "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියලා ආනාපාන පබ්බයට පස්සෙ. නමුත් විපස්සනා භාවනා කරන ඇත්තන්ට මේක මාරු කරලා, කලින් සක්මන් කරලා පස්සෙ පර්‍යංකයට යන්ට කියන තරමටම මේක තදින්ම අවබෝධ කරගෙන තියෙනව, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම. ඒ නිසා මං හිතන්නෙ ලංකාවේ සැලසුමක් සහිතව හදපු පළවෙනි භාවනා මධ්‍යස්ථානය තමයි මේ නිස්සරණ වනය. මේක හදනකොට සැහෙන වගකීමක් ඇතුව මේ සක්මන් ඇති කරපු නිසා අද හැම තැනම නිස්සරණ වනයේ සක්මන්වල ෆෝටෝ පාවිච්චි කරනවා කුටියයි සක්මනයි කියල. හුඟාක් කල් ඉඳලා අපේ අපවත් වෙච්ච ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට බොහෝම ගරු කරපු කෙනෙක්. උන්වහන්සේ අන්තිමට අසනීප වෙලා දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ඉන්නකොටත් කිවුවේ, "එළියේ පහලියේ කවුරුත් නැති වෙලාවක පොඩ්ඩක් මට මතක් කරන්න, මට සක්මන තියෙනව නම් ඔය කිසි වෙදකමක් ඕන නෑ" කියල. ඒ කොරිඩෝවේ එහාට මෙහාට දෙපාරක් සක්මන් කරන්න පුළුවන් නම් උන්වහන්සේගේ ලෙඩ සනීපයි. ඔය කොච්චර දවස් තුනේ හතරෙ බඩගින්නෙ හිටියත් උන්වහන්සේ හම්බ වෙන්න කවුරුත් යන්නෙ නැත්නම් - ඔය අත්වැල බැඳලා තිබුනෙ ඒකයි - ඕකෙ සක්මන් කරන්න එක විතරයි කරන්නෙ. සක්මන් කරනකොට නැගිටිනව. ආන්න ඒ තරම් සක්මනේ ආනිසංස තිබුණා. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕන සතිපට්ඨාන භාවනා සෙල්ලක්කාර විදියට දියුණු කරන්න නම්, එහෙම නැත්නම් සමාධිය සහිතව දියුණු කරන්න නම්, මෙන්න මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන පදය හොඳට විස්තර සහිතව තේරුම්ගන්න වෙනව.

ඊට පස්සෙ කියනවා "**ඨිතොවා ඨිතොම්හීති, නිසින්නොවා නිසින්නොම්හීති, සයානොවා සයානොම්හීති**" ඒක මෙත්තා සූත්‍රයේදී කියන්නේ "**...නිසින්නො වා සයානො වා යාව තස්ස විගතමිද්ධො එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු**" කියලා. තදබල නින්දේ පසු නොවෙන, අනිත් හැම වෙලාවකම යමින් හිටියත්, සිටිමින් හිටියත්, හිඳිමින් හිටියත්, නිදගෙන හිටියත්, පවතින සතියක් සතිපට්ඨානයක් අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් දිගටෝම ඒක

භාවනාවකුත් වෙනවා. සතිපට්ඨානෙකුත් වෙනවා. නමුත් අද අපි සක්මනට බර වැඩි කරලා කාරණා ඉදිරිපත් කරගන්න ගිය නිසා මේ පුර්ව වාක්‍යයේ සාමාන්‍ය පදගත අර්ථ අපට විස්තර කරන්න ලැබුණේ නෑ. නමුත් කාලයේ සීමාවකට දැන් අපි පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපි අධිෂ්ඨාන කරගනිමු අපේ භාවනාවෙ වීරිය අඩුකම නිසා විචිත්‍රතාවේ අඩුකම නිසා යම් පමා වීමක්, යම් මළකඩ කෑමක්, යම් එක තැනක තැග්ගැහිල්ලක්, මේටටැහි වීමක් සිදු වෙලා තියෙනව නම් ඒකට හේතුව ඉරියව් සම බර නොකිරීමයි. ප්‍රධාන වශයෙන් සක්මන පිළිබඳව තේරුම් නොගැනීමයි. තේරුම්ගත්තත් සක්මන් පිළිබඳව කමටහන් සුද්ධ කරනකොටවත් කියන්න පැකිළෙන ගතිය. මේක එවැනි පැත්තකට දන්න වටින දෙයක් නෙවෙයි. බොහෝම වටිනා දෙයක්. ඒක තව තව දියුණු කරගැනීමෙන්, අපේ භාවනාව මැද මාර්ගයට, ඍජු මාර්ගයට, ශීඝ්‍ර මාර්ගයට පත් කරගන්න, සියලුදෙනාටම ශක්තිය ධෛර්යය බලය ලැබේවායි කියලා ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුක්තව අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

15-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති. ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති. අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති. උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති. ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි අද මේ සතිපට්ඨානය කියන වටිනා සාරගර්භ සූත්‍රයේ පහළොස්වෙනි වතාවටයි හමු වෙන්නෙ, නැත්නම් පහළොස්වෙනි පැයටයි මේ එළඹෙන්න හදන්නේ. එතනදී අපි පර්ව වශයෙන් සතිපට්ඨානෙ සම්පජඤ්ඤ පර්වයටයි අද මේ මාතෘකා තැබුවේ. ඉතින් මෙතුවාක් කල් සතිපට්ඨානෙ පිළිබඳ මූලික උද්දේශ වශයෙන් හඳුන්වාදීමක් කරලා, නිද්දේශ වශයෙන් කායානුපස්සනාවේ ඇතුළත ගැඹුරක් අපි මේ ඉදිරිපත් කරගන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඉදිරිපත් කිරීමේ ක්‍රමයත් බොහෝමත්ම ස්වාභාවික, ප්‍රඥාගෝචර, ඒ වාගේම බොහොම ඇතුළතකට ගැඹුරකට යොමු කරන විදිහේ බරසාරකමකින් යුක්තයි. ඒ සූත්‍රය අහන, සුතමය ඥානය වශයෙන් අහන පළවෙනි අවස්ථාවෙත් හොඳට වැටහෙනවා එන්ට එන්ට, එන්ට එන්ට ගැඹුරකට සාරයකට ගෙනියන බව. ඒ වාගෙම තමයි චින්තාමය වශයෙන් එහි ඇති අර්ථ විවරණ, ඒ වාගෙම තමන්ගේ අත්දැකීම් එක්ක සම්බන්ධ කරලා, සාමාන්‍ය බුද්ධියත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා, අනිකුත් භාෂා විෂයාන්තර දර්ශනත් එක්ක සංසන්දනය කරලා බලනකොටත්, සුතමය ඥානය

ඉක්මවලා ගිහින් චින්තාමය වශයෙන් ගත්තහම මජ්ඣිම කල්‍යාණ වශයෙන් ගත්තහම ඒකෙත් තියෙනවා මෙතන බරසාරකමක්. ඒ විතරක් නෙමෙයි ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයත් එක්ක අරගෙන බලනකොටත් බොහෝම ගැඹුරකට බොහෝම පරමාර්ථයට කිට්ටු කරන තරමකට මේක විහිදෙනවා. ඒක නිසා අපි කලිනුත් දවසක මතක් කරගත්තා වාගෙ කායානුපස්සනාව විතරක්ම ඇති මාර්ග ඵල ඥාන ලබාගැනීමට පවා. ආරම්භක පළවෙනි සතිපට්ඨානය ගත්තත් ඒකෙත් විශාල ගැඹුරක් පෙන්නනවා. ආන්න ඒ බව දක්වන්ට තියෙන හොඳම සාධකයක් තමයි මේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය.

අපි මීට ඉස්සෙල්ලා ඉරියාපථ වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්ට යෙදුණා. ඒකෙදි "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" - 'යන්නේ යන බව දැනගනී' කියලා "පජානාති" කියන පදය ඉදිරිපත් කරගෙන තිබුණා. ඒකෙ පේන්ට තියෙන්නෙ සමස්තයක් වශයෙන් අරගෙන, සමූහයක් වශයෙන් අරගෙන, ඒකකයක් වශයෙන් අරගෙන හඳුන්වාදෙන අවස්ථාවක්. ඒක ඉරියාපථ කරනකොට හතරකටයි කඩාලා තිබ්බේ. යන්නේ, හිඳින්නේ, සිටින්නේ, හොවින්නේ කියලා, ඉරියාපථ හතරකට තිබුණා. ඒ හතර පිළිබඳව කියනවා නම්, පජානාති කියන පදයේ "ජානාති" කියලා කියන්නේ "දනී." ඒක අපි සිංහලට එහෙමම හරවලා තියෙනවා හෙළ බසට. "ජානාති", දනියි. පජානාති කියනකොට "ප්‍රකාර වශයෙන්, ප්‍රකාශ වශයෙන්, ප්‍රකට වශයෙන් දනියි" ආදී විදියට "දනියි" කියන එක තව හොඳ පැත්තට විශේෂණය වෙනවා. මනා කොට දන්නවා. හොඳට පැහැදිලිව ප්‍රකටව දන්නවා ආදී වශයෙන් පජානාති කියන පදය. එතකොට අර දනියි "ජානාති" කියන හුදු ක්‍රියාපදය වඩා සුභවාදී, ආගමික, දර්ශනික පැත්තකට ගෙනියනවා මේ "ප්‍රකට ලෙස දැනගැනීම", "ප්‍රකර්ෂ ලෙස දැනගැනීම" නැත්නම් ප්‍රසිද්ධ ලෙස ප්‍රකාරයෙන් දැනගැනීම.

සම්පජඤ්ඤයට යනකොට, ඉරියාපථ හතරට කඩපු එක දැන් ඊට වැඩිය කීප විදියකට, "**අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ**" කියලා ගච්ඡන්ත පදය කඩලා තියෙනවා. ඊගාවට "**ආලොකිතෙ විලොකිතෙ... සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ**" ආදී වශයෙන් අර ප්‍රධාන ඉරියව්වලට ගැටිච්ච

නැති, ගැනිච්ච නැති කොටස් - "ඉරියාපථ පුංචි සන්ධි" "අනුසන්ධි" - ඒකත් ටිකක් විස්තර කරනවා. ඒ කරලා ඒ විස්තරේ දැනගන්නා වචනෙට "පජානන" කියන පදයට "සම්පජාන" කියන පදය, "සං" කියලා තවත් කොටසක් එකතු කරලා තියෙනවා. සං - ප - ජාන කියල එතකොට ඒ පදය කොටස් තුනකට කඩන්න වෙනවා. "ජාන" කියලා කියන්නේ අපි ගිය පාර සතර ඉරියව්ව ගැන ඉගනගන්න වේලාවට ඉදිරිපත් කරගත්ත "පජානාති" කියන පදයමයි. "ජානාති", "පජානාති" ප්‍රකර්ෂ ලෙස, ප්‍රකට ලෙස නැත්නම් ප්‍රකාර විවිධාකාර වශයෙන් දැනගනී කියන එක "පජානාතී", "සම්පජානාති" කියනකොට. එවුවට හරි දක්ෂයි අටුවාචාරීන් වහන්සේලා. උන්වහන්සෙලා හරියට කෙස්සක් පීරුවා වාගෙ බොහෝම පිරිසිදුවට මේවා ගොනු කරලා දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා භාෂා ව්‍යාකරණ පැත්තෙන් බැලුවත්, ධර්ම කොට්ඨාශ කඩකඩා බලන හුදු ඉගෙනීමේ පැත්තෙත් බැලුවත්, විශාල රසවත් බවක් විචිත්‍ර භාවයක් ඉදිරිපත් කරනවා.

මේ 'සං' කොටසට අර්ථ තුනකින් උදව් කරනවා, නැත්නම් තුන් පැත්තකින් විග්‍රහ කරනවා. "ස්වයං" කියන අර්ථය පෙන්වනවා. "සමන්තතො, සම්මා" කියල අර්ථ තුනකින් "පජානාති" කියන පදය විශේෂණය කරනවා. "ස්වයං" කියලා කියන්නේ, නැත්නම් "සක" කියලා කියන්නේ තමා වශයෙන්ම දැනගැනීමක්. ප්‍රත්‍යක්ෂයට තව කිට්ටු කරනවා. "ජානාති" කියල කියන්නේ හුදු ක්‍රියාවක්, "දනී" කියන ක්‍රියා පදය. "පජානාති" කිව්වම ඒක වඩා විශදව, ප්‍රකර්ෂව, ඒ වගේම ආකාර ප්‍රකාර වශයෙන් දැනගැනීම් වශයෙන්, අරිට වඩා ශිල්පීය ක්‍රමයකට දැකීමක් පෙන්වනවා. සම්පජානාති කිව්වට පස්සෙ ඒ ස්වයං කියන අර්ථයෙන් "තමා" වශයෙන්ම දැනගැනීමේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයට කිට්ටු කරනවා. මේ කාගෙවත් දැනගැනීමක් කාගෙවත් විග්‍රහයක් කාගෙවත් දර්ශනික මතයක් නෙවෙයි. "තමා" වශයෙන්ම දැනගැනීම. "තමා" වශයෙන් දනී - "තමා වශයෙන් විශදව දනී, නැත්නම් "තමා වශයෙන් විශේෂිතව දනී", ආදී වශයෙන් එතකොට සම්පජානාතී කියන, තමා වශයෙන් දැනගැනීමත් දෙකට කඩනවා. "පජානාති" "සම්පජානාති".

ඊගාවට "**සමන්තතො පජානාති**" කියනකොට හාත්පසින්ම දැනගැනීමක් මෙතන ඉල්ලුම් කරනවා. ඉරියාපථ පබ්බයේදී හුදු සමූහය වශයෙන්, ආරම්භයක් වශයෙන්, හඳුන්වාදීමක් වශයෙන් හතරකට කඩලා සාමාන්‍ය ඉරියව් හතරයි කියලා පෙන්නනකොට, මේකෙ ඉරියව් තවත් පුංචි ඉරියව්වලට කඩලා ඒ සෑම ඉරියව්වක්ම හාත්පසින්ම දැකගන්නවා. එක පැත්තකින් එක දිසාවකින් දැකලා මදි. ඒ දැකීම හොඳට ප්‍රකටව හොඳට ආකාර සහිතව විස්තර සහිතව - අපි සාමාන්‍ය විදියට ව්‍යවහාර භාෂාවෙන් කියන්නෙ ඒක විශේෂයෙන් දැනගත්තයි කියන එක.

සම්මා කියන අර්ථය ගත්තොත්, මනා කොට, විපරීත වශයෙන් නෙවෙයි, විපල්ලාස හිතකින් විපර්යාස වෙච්ච හිතකින් නෙවෙයි, බොහෝම සම්‍යක් වූ හිතකින් අවිපරීතව දැනගැනීමක් සඳහන් වෙනව. ඒකත් විශේෂයෙන් දන්නව.

ඒ නිසා සම්පජඤ්ඤ කියන පදයට අර්ථ හයක්, හයපැත්තකින් දැනගෙන කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් දැක දැක, දැන දැන කිරීමක් මෙතන තියෙන්නෙ. එහෙම නැතුව වෙන දෙයක්, එහෙම නැත්නම් අහම්බයක් නෙවෙයි. දැක දැක, දැන දැන. විශේෂයෙන් දැක දැක විශේෂයෙන් දැන දැන. එතකොට පේනවා මෙතන ශීල ශික්ෂාවටත් යම් ආකාරයක දිරි දීමක් කරනවා. සමාධි ශික්‍ෂාවටත් යම් ආකාරයක් දිරි දීමක් කරනවා. ප්‍රඥා ශික්‍ෂාවටත් යම් ආකාරයක දිරි දීමක් කරනවා. එහෙම නැත්නම් අභ්‍යන්තර සාසනය හාත්පසින් තනා වඩා දෙන ගතියක් සම්පජඤ්ඤ කියන පදයෙ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ පදය අර කියාපු ආගමික හැඟීමට, දර්ශනික හැඟීමට, ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට ළං වෙච්ච හැඟීමට, තව පැත්තකින් කියනවා නම් සුතමය ඥාන වශයෙන්, චින්තාමය ඥාන වශයෙන්, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥාන වශයෙන්, ආදි කල්‍යාණ වශයෙන්, මජ්ඣෙ කල්‍යාණ වශයෙන්, පරියොසාන කල්‍යාණ වශයෙන් කියලා ඒ හුඟක් පුරුදුක්, හුඟක් පර්යායන්, සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් වටිනා මැලියමක්, වටිනා සිනේහනයක් වශයෙන් සම්පජඤ්ඤය හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්.

වචනාර්ථ වශයෙන්, පදර්ථ වශයෙන් තේරුම්ගන්න ඇත්තෝ මේකෙ රස විඳින්නෙ නෑ කියන එක නෙවෙයි, එතන ධර්ම රසයක් තියෙනවා. සුතමය ධර්ම රසයක් තියෙනවා. නමුත් ඊට වඩා සමථ විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් සුතමය ප්‍රඥමය වශයෙන් කවුරු හරි කියන දෙයක් අහගෙන ඉඳලා එහි ඇති අර්ථ ගම්භීරත්වය තේරුණාට වඩා, තමන්ට ප්‍රයෝජන වශයෙන් විවිධාකාරී ලෙස ගිහි ජීවිතය නැත්නම් පැවිදි ජීවිතය හදලා දෙන්ට, මේකෙන් ලොකු සුභ පැත්තටම, හොඳ පැත්තටම ඉදිරියටම තල්ලු කරන ගතියක් තියෙනවා. සම්පජඤ්ඤ පදයෙ තියෙන්නෙ වැරැද්දක් දැක්කා වේවා, නිවැරැද්දක් දැක්කා වේවා තවතවත් කුඩා කොටස්වලට කඩල එක කොටසක් පුරාම මේ දැනීම දැක දැක, දැන දැන, මුල් බැසගැනීමක්, අතුරු සිදුරු නැතිව පැතිරී යන ගතියක් පැමිණීමයි. සමථය, නැත්නම් සමාධියක් වශයෙන් සමථයේ පැතිරීමක් වශයෙන් දැකගන්න පුළුවන්. ඒක නිසා සුතමය වශයෙන් හදාරන කෙනාට වඩා භාවනාමය වශයෙන් මේක කිට්ටු කරගත්ත කෙනාට භාවනා ජීවිතය සමථ වේවා විදර්ශනා වේවා පේන මට්ටමේ ලොකු වෙනසක් එළිපෙහෙළි කරල දෙන්නයි මේ හදන්නෙ සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙන්.

හුඟදෙනෙක්, වෙන විදියට කියනවා නම් භාවනා ජීවිතයේ වැඩි පිරිසක්, මෙතෙන්ට එන්නෙ නම් නෑ. ඒක නම් ඉතින් බොහෝම ප්‍රසිද්ධ කාරණාවක්. ආරම්භය බොහෝම වැඩියි භාවනා ලෝකයේ. හුඟදෙනෙක් ආරම්භ කරනවා. ආරම්භ කළාට ඒ භාවනාව ඉරියාපථ වශයෙන්, සම්පජඤ්ඤ වශයෙන් දියුණු පවුණු කරගන්නට නම් ඉතාමත්ම සුළු පිරිසක් තේරිලා බේරිලා තමයි යොමු වෙන්නෙ. එකට හේතු ධර්ම දේශනාවේදී මත්තට පැහැදිලි වෙයි. ඒක නිසා අපි අද එකතු වෙලා ඉන්න පිරිසට ඒ අතින් සන්තෝස වෙන්න පුළුවන්. අපිට ඒ බොහෝ තේරීම් බේරීම් පරීක්ෂණවලින් බේරිලා, සමථ වෙලා අද අපිට මේවා සාකච්ඡා කරනවා විතරක් නෙමෙයි ක්‍රියාවට නගාගන්ටත් පුළුවන් තරමට ලොකු සාසන සම්පත්තියක් තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම එවැනි ඇත්තන්ට මේ ධර්ම කොටඨාශවලින් ලොකු දිරි දීමක් ඇති කරනවා. අනිත් ඇත්තන්ට - එවැනි තැන්වලට ඒගන්න බැරුව, තාමත් ඒ පිළිබඳ මූලික පසුබිම, කලඑළිය, සකැස්ම නැති

ඇත්තන්ට - මෙච්චා දේව ධර්ම වශයෙන්, බොහොම ඈත තියෙන, ළඟා වෙන්ට බැරි දේවල් වශයෙන් උසස් කොට සලකලා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සජ්ඣායනාවෙන්ම අපිට ආරක්ෂාවක් සැලසෙනවා කියන මට්ටමට ඒවා ගුඪ ධර්ම බවට, ගුප්ත ධර්ම බවට පත් කරගන්නවා. නමුත් මේ වැඩට බැස්ස ඇත්තන්ට නම් ඒකෙ ඇති කිසිම ගුප්ත ස්වභාවයක් ඇත්තේ නෑ. ආරක්ෂාව සැලසෙන්නෙ සතියෙ ආරක්ෂාවෙන්මයි. ඒ නිසා **අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති** කියලා කියනකොට ඒ සාමාන්‍ය දැනගන්නා තැන ඉඳලා මේ කියන, තමා වශයෙන්ම හාත්පසින් අවිපරීතව මනා විශේෂතා සහිතව දැනගන්නා තැනට යන්නට සීල, සමාධි, ප්‍රඥා තියන තුන් පැත්තෙම නැවත සලකා බැලීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකට මේ මූලධර්ම වශයෙන් අපි මේ මතු කරගත්තා වූ කාරණාව ප්‍රයෝජනයට නැංවීමේදී ක්‍රියාවට නැංවීමේදී අපේ ථෙරවාද සම්ප්‍රදාය සම්පජඤ්ඤය කොටස් හතරකට කඩලා විස්තර කරන බව පොත් පත් නිතර නිතර ආශ්‍රය කරන ඇත්තෝ හොඳට දන්නවා. ඒකෙදි ථෙරවාද ස්වභාවය, නැත්නම් ථෙරවාදයේ තේමාව ආරක්ෂා කරගෙන මේ ලාවට, ගොරෝසුවට පොදුවේ පටන්ගත්ත වැඩ පිළිවෙළ සුවිශේෂව, තමා වශයෙන්, හාත්පසින් දැනගන්නා, අවිපරීතව දැනගන්නා තැනට හොඳ ක්‍රමානුකූල බැස්මක්, ක්‍රමානුකූල ගැඹුරක්, ක්‍රමානුකූල ඇතුළතක් ළං කරල දෙනව.

ඒ නිසා අපි පයඞ්කයේ ඉඳලා සක්මනට නැගිටින වෙලාවක් වෙන්ට පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් සක්මනේ ඉඳලා රූපයක් දකින වෙලාවක් වෙන්ට පුළුවන්, සද්දයක් අහන වෙලාවක් වෙන්ට පුළුවන්, හිතුවිල්ලක් නැගෙන වෙලාවක් වෙන්ට පුළුවන්, වේදනාවක් නැගෙන වෙලාවක් වෙන්න පුළුවන්, සක්මනෙන් පිටත්ව යන වෙලාවක් වෙන්න පුළුවන්, පිණ්ඩපාතෙ වඩිනකොට මගදී හම්බ වෙන අතුරු බාධා අවස්ථාවක් වෙන්ට පුළුවන් - මේ සම්පජඤ්ඤය පිළිබඳ මූලධර්මය සම්පජඤ්ඤ දැනුම අපිට ක්‍රියාවට නංවන්න ගොඩක් අවස්ථා තියෙනවා. ඒ මොකද, මනුස්සයෙක් කියනව නම්, සතෙක් කියනව නම් නලියන ගතියක් තියෙනවා. ඒකට එක විදිහකට කවදාකවත් ඉන්ඩ බැහැ. ඉන්න පුළුවන් නම් අපි කියන්නේ මැරිලා

වාගේ කියලා. පඤ්ඤා තියෙනවා නම් නලියනවා. ඒ කියන්නෙ නිතරෝම ඉරියව් මාරු කිරීම සත්ත්ව සංකල්පයේ ස්වභාවය. මේ භූත කියන පදය තෝරනකොටත් පෙන්වන්නෙ ඉන්න බවට නලියනකම තමයි භූතයක්. **සත්තතො. භූතතො.** පඤ්ඤා නැති දේ කියල කියන්නෙ නලියන්නේ නෑ. ඉරියව් මාරු කරන්නෙ නෑ. පඤ්ඤා තියනවා නම් ඉරියව් මාරු කරනවා. මෙන්න මේ ඉරියව් මාරු කරන වේලාවෙදි, අල්ලාගත්ත එක ප්‍රධාන ඉරියව්වක්, නැත්නම් මෛත්‍රී, බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනාවක් කරනකොට එහි පැවැත්ම තමයි සාමාන්‍ය භාවනා නොකරපු ඇත්තොත් ආධුනිකයොත් භාවනාව කියලා හඳුනාගන්නෙ. නමුත් ආධුනිකයා ඇත්තටම ඒ එක ප්‍රධාන ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් ගත කරන වෙලාව අඩුයි පැය විසිහතරෙන්. වැඩි වේලාවක් තියෙන්නෙ එහාට මෙහාට නලියන එක. ඒකට **ඉඤ්ජන** කියන පදයයි පාලියෙන් පාවිච්චි වෙන්නේ. **කාය ඉඤ්ජන**, කය නලියන ගති තමයි පාන්නෙ. අනිකුත් වේලාවල්වල භාවනාවට නංවාගන්නා හැටියක් දන්නේ නැත්නම් අර ප්‍රධාන ඉරියව්වල පවතින එකේ ඔපයක් භාවනා ජීවිතයට එන්න ගොඩක් කල් යනවා. පර්‍යඞ්ක භාවනාවක් වේවා සක්මන් භාවනාවක් වේවා දවසට පැයක් දෙකක් කරනකොට අපි මතක තියාගන්ට ඕන, තව පැය විසිතුනක් විසිහතරක් එතකොට අපතේ යනවා. ඒ අපතේ යන ප්‍රදේශය භාවනාවට නංවනවා කියලයි අපි මේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙ ගන්නේ. මෙන්න මේ භාවනාවට නැංවීමේ දක්ෂතාව හුඟදෙනෙකුට එන්නෙ නැත්තෙ ඒ අනෙකුත් අවස්ථාවල කරන දේවල් භාවනාවල් කියලා හිතන්නවත් පුරුදු වෙලා නැති නිසා. හිතන්ට පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ ඉඳගෙන කරන එකයි. ඊටත් වැඩිය අඩුවෙන් තමයි සක්මනත් භාවනාවක් වශයෙන් සලකන්නෙ.

නමුත් ඉඳගෙන කරන භාවනාව වාගේ සක්මන් භාවනාවටත් සලකන්න පටන් අරගත්තා නම්, ඒ පොට දිගේම, ඒ ආරාධනාව දිගේම, ඒ කල්පනාව දිගේම යෝගාවචරයාට පෙන්නන්ට පුළුවන් ඒ ප්‍රධාන මාර්ගයේ ගමන් කරලා අපිට නිතර අතුරු මාර්ගයකට යන්න වෙනවා ගමන හමාර කරන්න. අන්න ඒ අතුරු මාර්ගයට හැරෙන වෙලාවල් තියෙනවානෙ. ඉඳගෙන ඉඳලා නැගිටිනවා. සක්මනේ

ඉඳලා සක්මනෙන් බැහැලා යනවා. නැත්නම් සක්මනේ ඉඳලා ශබ්ද රූප අහනවා. පිණ්ඩපාතෙ යනකොට වටපිට බලනවා, කෑම ගන්නකොට කථා කරනවා, ආදී වශයෙන් එක වැඩක් කරනකොට මතු වෙන්නා වූ අතුරු දේවල්වලට කියනවා **"ඉරියාපථ සන්ධි"** කියලා. ඒක හරියට මෙහෙ ඉඳල කොළඹට යනකොට හයිලෙවල් පාරට වාහනේ දගත්තට පස්සේ ඉතින් බොහොම ලේසියි පැදවුම. මොකද? ඔක්කොම තියෙන්නෙ කොළඹ පැත්තට යන වාහන. දිගට යන්න පුළුවන්. නමුත් එතනින් ගිහිල්ලා අතුරු පාරකට හරවන්ට ඕනෑ නම් අපි පිටිපස්සෙන් එන වාහනවලට සංඥ කරන්න වෙනවා මම දැන් මෙතන වේගය අඩු කරනවා. මම දැන් පාර අයිනට ගන්නවා. මං මේ ඉස්සරහා තියෙන හන්දියෙන් පැත්තකට දනවා කිව්වම එතන විශේෂ මාර්ග සංඥ දක්වන්න වෙනවා. ඒ වාගේම අපි ආපු වේගය අඩු කරන්න වෙනව. කතා බතා කර කර හිටිය නම් රියැදුරු මහත්තට කතාව නතර කරලා තමන්ගෙ අවධානය වාහනය නිසි මාර්ගයට ගැනීම කෙරෙහි යොමු කරවන්ඩ වෙනවා. ඒ වගේ තමයි ප්‍රධාන ඉරියාපථ හතරෙ ඉඳලා ඉඳගෙන වේවා, සක්මන් කරමින් වේවා, හිටගෙන වේවා, නිදගෙන හෝ ඉඳලා වෙන ඉරියව්වකට මාරු වෙන්ට හදනකොට අපේ වාහන හුඟ වෙලාවට සිග්නල් දලා නෙවෙයි හරවන්නෙ. ඉතින් හරියට හදිසි අනතුරු. වාහන අනතුරු හරි වැඩියි.

මේ කටයුත්ත සතිපටඨාන යෝගාවචරයගේ වාහනේටත් සිද්ද වෙනව. අන්න ඒක තමයි මේ "පජානාති" පදයේ ඉඳලා "සම්පජාන" කියන පදයට හරවනකොට අර විස්තර දැනගැනීම අවශ්‍ය වෙන්නෙ මේ ඉරියාපථ සන්ධිවල සිග්නල් දන්ඩ ගියහම. මෙන්න මේ සිග්නල් දම්ල්ල, අපි කියන්නේ මාර්ග සංඥ කියලා, ඒ සංඥ කිරීම් හතරක් පෙන්නා දෙනව සම්පජඤ්ඤ හතර වශයෙන්. ඒකෙ පෙන්නනවා **"සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ, සප්පාය සම්පජඤ්ඤ, ගොචර සම්පජඤ්ඤ, අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤ"** කියලා. අපි හිතමු ඉරියව්වක සිටියා, සක්මනේ හිටියා, නැතිනම් පයර්‍යඞ්කයේ හිටියා. ඒ ඉන්නකොට භාවනාවේ නීරසකමක් නිසා හෝ පිටින් ඇහෙන ශබ්දයක් නිසා හෝ වේදනාවක් නිසා හෝ හිතිවිලි බහුල වීම නිසා හෝ මොනම දෙයක්

නිසා හෝ යෝගාවචරයාට එයින් නැගිටින්ට හිත පහළ වෙනවා. යෝගාවචරයෙක් නෙවෙයි නම් හිතක් පහළ වෙච්චි බවක් දන්නේ නැහැ. නැගිට්ටට පස්සෙයි දැනගන්නෙ පස්ස පැත්ත අතගානකොට දැන් මම නැගිටලයි කියලා. ඒ තරම්ම ඒ කටයුතු සිද්ධ වෙන්නෙ හරියට ස්ප්‍රින් හයි කරපු බෝනික්කෝ වැඩ කරනවා වාගේ. එක පාරට වැඩේ උනාට පස්සෙයි දන්නේ - මදුරුවෙක් කනකොට, ඒ මදුරුවා පොඩි වෙල, පාරක් වැදිලා, ඇඹරිලා ගියාටත් පස්සෙ තමයි දන්නේ මම හිටියා අහවල් තැන, මදුරුවෙක් කෑවා, වැදිලා මදුරුවා මැරිල ඉවරයි කියලා. එහෙම වෙන්නෙ නැති වෙන්ට නම්, ඒ වෙන දේවල් පියවරෙන් පියවර පුරුකෙන් පුරුක දැනගන්ට නම් සෑම පුරුකකදීම යම් ප්‍රමාණයක සති සම්පජඤ්ඤයක් අවශ්‍ය බව, ඒ වාගෙම ඒ අවශ්‍යතාව එක වරම හඳුන්වාදීමට දුර්වල හා අපහසු බව, ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතු බව, උත්සාහ කළොත් නම් කවදා හරි අන්තිම ඇස් පිල්ලං ගහන තැන දක්වාම සතිමත් වෙන්ට පුළුවන් බව, තේරුම් අරගත්ත ගතියක් තියෙනවා අපේ ථෙරවාද සම්ප්‍රදායෙ.

ඒ නිසා කියනවා ඒ වගේ අතුරු දෙයක් ඉදිරිපත් වෙච්ච වෙලාවක, ඉඳගෙන ඉන්නකොට නැගිටින්ට හිතුණා, එක පාරටම ඒ හිතෙනවාත් එක්කම, භාවනා කරන්ට ඉස්සර කාලෙ කළා වගේ නැගිටිනවා වෙනුවට තමන් ඒ නැගිටලා යන්ට හදන්නෙ මොකටද? මොන කාරණාවකටද මේ යන්ට හදන්නේ කියලා ඊගාවට කරන්ට හදන වැඩේ අර්ථය සලකලා බලන්ඩයි කියලා. පුංචක් අර එක පාර ශීඝ්‍රයෙන් වැඩ කිරීම නවත්වන්ට **"සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ"** කියලා මේ සම්පජඤ්ඤය ක්‍රියාවත් කිරීමේ පළවෙනි අංගයක් ආචාර්ය්‍ය මතයක් වශයෙන් හඳුන්වලා දීලා තියෙනව. මේකමත් බොහෝම දිරිගන්වනසුලුයි සමහර යෝගාවචරයන්ට. මේ වැඩ පිළිවෙළ යන්නෙ හරියට ඈත ඉඳලා පාලනය කරගන්ට පුළුවන් යන්තරයක් ඒ ඒ බොත්තම් තද කරනකොට ඒ යන්තරේ ඒ ඒ දිහාවට ඒ ඒ වේගෙ වැඩ කරන්නා වාගේ මේ යටින් වැඩ කරන සංඥා පද්ධතියක් තියෙනවා කියලා දැනගන්න පළවෙනි පුරුක තමයි මේ. අවස්ථාවක් ලැබුණොත් පොඩ්ඩක් පමා වෙලා පොඩ්ඩක් ඒක පිළිබඳව දැක දැක, දැන දැන දැනගැනීමේ අදහස ඇතුව, මොකටද මම මේ, මොකක්ද මම

මේ කරන්න හදන්නෙ කියලා සලකා බැලීම තමයි **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ** කියන්නේ. ඉතින් අර්ථයක් වැටහෙනවා නම් තමන්ට තදබල පිපාසයක්, තදබල කැස්සක්, තදබල වැසිකිළි කැසිකිළි යාමක් නැත්නම් අහවල් වැඩක් වගේ තියෙනව නම්, එතකොට තමන්ට ඒ යන ගමන අර්ථයක් සහිතයි කියලා ඒ අදහසින් තමයි, මේ සාර්ථක කියන්නෙ - අර්ථ සහිත. ඒ බව එතකොට දැනගෙන කරන්න පුළුවන් **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ** කියල.

ඒ **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤයෙන්** නැගිටලා යන දේ හැම වෙලාවටම යෝගාවචර ජීවිතයට ගැළපෙන සැප එලවන දේවල් නෙවෙයි. සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයා දැන දැන, තමන් ගෙනා පුරුදු නිසා ඔය බුලත් විටක් කන්ඩ, නැත්නම් කෙනෙක් එකක් ටිකක් ඔහේ කතා කර කර ඉන්ඩ, අන්න ඒ වාගෙ ලාමක වැඩක්, ඒ වටිනා වැඩක් බාධා කරගෙන ඉදිරිපත් වෙනවා. ආන්න ඒ වෙලාවේදී, තමන් යන්ඩ හදන දේ ගැළපෙනවද නැද්ද කියලා කල්පනා කර බැලීම තමයි, **සප්පාය සම්පජඤ්ඤ** කියන්නෙ. දැන් පිනයි කුසලයයි ගැන හුඟක් වෙලාවට විස්තර දැනගැනීම සඳහා ප්‍රශ්න කරනව, සාකච්ඡා කරනව. ඒ නිසා යෝගාවචර ජීවිතයක හොඳට බණ භාවනාවක යෙදිලා ඉන්න කෙනෙකුට මේ වගේ අතුරු කල්පනාවක් එනවා පූජාවක් කරන්න, එහෙම නැත්නම් වෙන පින්කමක් කරන්න. එහෙම නැත්නම් අහවල් තැන මේ වාගේ පින්කමක් තියෙනවා, ඒකට සම්බන්ධ වෙන්ට ඕනයි කියලා. ඉතින් අර්ථ සහිත බව බැලුවොත් නම් ඒක ආගමික් වැඩක්. භාවනා ජීවිතයක් ගත කරමින් ඉන්නකොට ආගමික වැඩක් මතක් වෙනව. ඒ මතක් වුණාට පස්සෙ තමන් තේරුම් අරගන්නව නම් මම මේ බොහෝම අමාරුවෙන් නීවරණ ධර්ම යටපත් කරගෙන ශීලයක් රැකගෙන, සිල්වතුන් පිරිසක් හොයාගෙන නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් හොයාගෙන ගත කරලා, අර වගේ තැනකට ගියාම, මොන තරම් විවිධ දර්ශනද? මොන තරම් විවිධ අඬහැර පෑම්ද? මොන තරම් විවිධ විභූෂණද? මොන තරම් විවිධ වර්ණද? මට පුළුවන් වෙයිද මේ යෝගාවචර ජීවිතය රැකගෙන ඉන්ට? එහෙම නැත්නම් මං වාගේ බණ භාවනා කරන කෙනෙකුට නොගැළපෙන තැනක් නෙවෙයිද කියලා ඒ පිනක් උනත්, පින්කමක් උනත් එතන තියෙන "**අසප්පාය**" ගතිය

තේරුම් අරගන්ට පමා වීම ථෙරවාද සාසනයේ පිළිගන්න දෙයක්. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඔය පොත ලියනකොට නිතරෝම මතක් කරලා තිබුණා බණවත් අහන්ට යන්ට එපයි කියලා විපස්සනා යෝගාවචරයා, විපස්සනාවට ගැළපෙන්නෙ නැති එව්වා. මොකද ඒ බණ වුණත්, ඒ ලාමක දේවල්වලට බොහෝම සිත් ගන්නාසුලු විදියට බණ කියන්න ගියාම, ආධුනික යෝගාවචරයා හිතනවා අනේ මේ භාවනා කරගෙන ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්නවාට වැඩිය කොච්චර හොඳද සමාජ සේවය කරනව නම්. කොච්චර හොඳද දානය දීම කරනවා නම්, ආදී වශයෙන් තමන්ගේ හිතේ ඇත්තා වූ, ඉඳුරන්ගේ ආයතනවල තියෙන රස කාමයට, ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ ආසාවට ඒ බණත් උදව් වෙච්චහම වටිනා භාවනාවත් පැත්තක තියලා නැගිටලා යන්ට පුළුවන් ගතියක් ඇති උනොත් ඒ යෝගාවචරයා සප්පාය අසප්පාය දන්නෙ නැති කෙනෙක් වශයෙන් තමයි සඳහන් කරන්න වෙන්නෙ.

මේ **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ, සප්පාය සම්පජඤ්ඤ** කියන දෙක ඇත්ත වශයෙන්ම අපි භාවනා කරන පිරිසක් එක්ක ධර්මයක් වශයෙන් දේශනා කළත්, සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට මොනම ශිල්පයක් දියුණු කරන්ට වුණත් අවශ්‍ය කරන දෙයක්. ඒ නිසා ලෞකික පැත්තක් මේ කතා කරන්නෙ. එන එන දේට, මේක මොකක්ද? මේක වටිනා දෙයක්ද? කියන එක තේරුමක් නැතුව යොදන්ඩ ගන්න මනුෂ්‍යයාගේ කවදාක්වත් ජීවිතයේ තේමාවක් හැදෙන්නෙ නෑ. ආරයක් එන්නෙ නෑ. ඒ මනුෂ්‍යයා එන එන දේට, එන එන හුළඟට පා වෙන සැල්වීනියා පඳුරක් වාගේ වැවක තියෙන. හුළඟ දකුණු දෙසින් හමනකොට පඳුර උතුරට යනවා. උතුරු දෙසින් හමනකොට දකුණට යනවා. කිසිම නෑ ඒකට ඉස්පාසුවක්. එහෙම නෙවෙයි, මොනවා හරි කාරණාවක් එනකොට ඒ කාරණාව සම්බන්ධව අර්ථය සලකා බලලා එහි ඇත්තා වූ සප්පාය, අසප්පාය බව තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් ඒ යෝගාවචරයා අර බෙලි ගෙඩියක් තල් අත්තක් උඩට වැටිලා භාවා බය වෙලා දිව්වා, ඒ පස්සෙ අනිකුත් සත්තු දිව්වා වාගේ මුළු කැලේ කඩාගෙන දුවන වල් සත්තු වාගෙ වැඩ කරන්නේ නෑ. එහෙම වැඩ කරන ගතිය සාමාන්‍ය ශිෂ්ටාචාරයේ කියන්නෙ ම්ලේච්ඡ ගතියක් කියල. කිසිම

කෙනෙකුට කල්පනා කිරීමේ ශක්තියක් නෑ, රැල්ල එන පැත්තට දුවනවා. ඒ නිසා මේ සම්පජඤ්ඤ දෙක ගැන සාමාන්‍යයෙන් සෑහෙන විස්තරයක් සපයා දෙන්ට උත්සාහ කරල තියෙනව, **බුද්ධඝොෂ ආචාර්යයන් වහන්සේ** - මේකට **"පාරිහරිය"** ප්‍රඥාව කියල කියන්නෙ. සාමාන්‍ය බුද්ධිය කියලයි මේක ලෝකෙ අපි හඳුන්වන්නේ.

අභාග්‍යයක් වෙලා තියෙන්නෙ අද හුඟක් භාවනා ගුරුවරුන්ගෙ, හුඟාක් භාවනා ප්‍රශ්නෝත්තර වැඩ සටහන් ගත වෙන්නෙ මෙන්න මේ ලෞකික ප්‍රඥාව කෙළින් කරලා දෙන්ඩයි. මේ ප්‍රඥාව භාවනාවෙන් හදන එකක් නෙවෙයි. මේක සර්වඥයන් වහන්සේට අභියෝගයකුත් නෙවෙයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ වගකීමකුත් නෙවෙයි. භාවනා ගුරුවරයා මෙව්වා කියලා දෙන්ට යන්ට ඕන නෑ. වෙන විදියකට කියනව නම් ඒක නෙවෙයි භාවනා ගුරුවරයාගේ ප්‍රධාන කර්තව්‍යය. ඒ අවස්ථාවේ හැටියට උපදේශයක් දීගැනීමේ ශක්තිය තමන් ළඟ තියෙන්ඩ ඕනෑ ගුරුවරයෙක් වශයෙන්. නමුත් මේ එන එන එක්කෙනාට මොනවාද කන්ඩ ඕන, මොනවද බොන්ඩ ඕන, මොනවද කරන්ඩ ඕන, මොනවද නොකරන්න ඕන, කියන මූලික පාරිහාරිය ප්‍රඥාව නැත්නම් ක්‍රියාකාරී ප්‍රඥාව නැත්නම් ඒක කවදාක්වත් භාවනාවෙන් හදන්ඩ බෑ. ඒක නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේ සම්පජඤ්ඤ දෙක, සාත්ථක, සප්පාය කියන දෙක ප්‍රඥාවන්තයාගේ ලකුණක් වෙන්ට ඕනෙ. **"පඤ්ඤවතො අයං ධම්මො, නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්සාති."**[13] මහණෙනි, මේ ධර්මය කවදාවත් දුෂ්ප්‍රාඥයින් සඳහා නෙවෙයි. හොඳට යමක් කමක් කරගෙන යනකොට අතුරු දෙයක් පහළ වීම ලෝක ස්වභාවය. ආන්න ඒකෙදි කල්පනා කරලා වැඩ කරන්න පුළුවන් ශක්තිය ඇති කෙනාට විතරයි භාවනාව හරියන්නෙ. සමථ වේවා, විදර්ශනා වේවා. ඒක භාවනාවේ උගන්වන දෙයක් නෙමෙයි. අද අපට අපේ පුංචි ඥානයට වැටහෙන යම් ප්‍රගතියක් ලැබිල තියෙනවා නම්, ඒ ප්‍රගතියට කෙළින්ම බලපානවා මේ පළවෙනි සම්පජඤ්ඤ දෙක. ඒ දෙක අඳුනාගන්න බැරි නම් ලබ්බ හඳුනන්නෙ නැත්නම් පුහුල හඳුනන්නෙ නැත්නම්,

---

[13] අංගුත්තර නිකාය, අට්ඨක නිපාතය, ගහපති වර්ගය, අනුරුද්ධ සූත්‍රය.

ලබ්බට තිබ්බ අත පුහුලට තියන්න යනවා නම්, කවදාක්වත් ඒ මනුෂ්‍යයාට භාවනාව වාගේ උසස් ධර්ම හරියන්නෙ නෑ. ඒ මනුෂ්‍යයාට එන්ඩ එන්ඩ ජීවිතය අවුල් වෙන්න පටන්ගන්නවා. පණ්ඩිතයට ඒදණ්ඩෙ යාගන්ඩ බැරුව වාගේ, අන්තිමට කන්ඩ බැරුව යනවා, යන්ඩ බැරුව යනවා, නින්ද යන්නෙ නැතුව යනවා, ඔළුව තෝන්තු වෙනවා, නා නා ප්‍රකාර ලෙඩ එන්ඩ පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා ඒක භාවනා මධ්‍යස්ථානෙට මහා අවුලක්. එහෙම ඇත්තන්, ඒ මූලික ප්‍රඥ දෙක - **සාත්ථක, සප්පාය** කියන ප්‍රඥ දෙක - නැති ඇත්තෝ භාවනා කරන්ඩ ආවට පස්සෙ ඒක හොඳයි ළමා නිවාසෙකට, නැලවිලි කවි කියකියා ඉන්ට තැනකට මිසක්වා, උසස් දියුණු වෙච්ච කෙනෙකුට තියෙන භාවනා ගතියක් නෙවෙයි.

ඒ නිසා අපි හොඳට මතක තියාගන්ට ඕන අපි ප්‍රශ්නයක් අහනකොට, අපි ප්‍රශ්නයකට මූණ දෙනකොට, අපි වැඩක් කරනකොට අතුරු ආන්තරාවක් ආපු වෙලාවක, අපි ළඟ මේ උපකරණ දෙක තියෙනවාද? එහි ඇත්තා වූ අර්ථය සලකා බැලීමේ ගතියකුත්, මට මේක ගැළපෙනවද නොගැළපෙනවද කියලා සලකා බැලීමේ ගතියකුත්, අපි හද බෙදගත යුතුයි සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා වශයෙන්. නමුත් මේ සම්බන්ධයෙන් දැනුමක් නැති කෙනෙක් අනික් ඇත්තන්ට හරි අවුලක් වෙනවා. ඕනම කෙනෙක්ගෙ කේලමකට අහු වෙනවා. ඕනම කෙනෙක්ගෙ සම්ඵප්‍රලාපයකට අහු වෙනවා. ඕනම කෙනෙකුගෙ කතා විලාසයට අහු වෙනවා. අද ඒ වාගෙම කතාකාරයො ඉන්නවා ගල් පිළිමයක් උනත් ඔළුව හොල්ලන්න පුළුවන් කතාවෙන්. ඉතින් එතකොට භාවනා ලෝකය අන්දමන්දයි. මේ ලංකාවේ මේ බුද්ධාගමේ මේ ථෙරවාදයේ ඇතුළේම වුණත් සම්පූර්ණ ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් දෙකක්, දෙන්නෙකුට ඉතාමත්ම දක්ෂව තාර්කිකව ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක පිළිබඳව දන්නෙ නැති යෝගාවචරයො, නැත්නම් ආධුනිකයො, ආදිකම්මික යෝගාවචරයො, අනේ! එහාට දුවනවා, මෙහාට දුවනවා, ඒක අල්ලන්ඩද, මේක අල්ලන්ඩද මොකුත් නෑ, හරියට කලබල වෙච්ච වෙලාවක කුඹි ගුලක් වාගේ. කොහාට යන්නද? මොනවා කරනවද? කිසිම නිනව්වක් නෑ. ඉතින් තොග වශයෙන් දහස්ගණන් අර මහා

ගංවතුරට අහු වෙච්ච නිදිගත් ගමක් වගේ. උදේ නැගිටලා බලනකොට ගම තිබ්බ තැන හොයාගන්න බැරි තාලෙට අවුල් ආරාවුල් ඇති වෙලා තියෙන්නෙ මේ **සාත්‍ථක භාවය, සප්පාය භාවය** තේරුම්ගන්න බැරි නිසා. ඒක නිසා මේකට "**පාරිහාරිය ප්‍රඥා**" කියලයි කියන්නෙ.

මීට අමතරව මේ අවස්ථාව එළඹිච්ච නිසා මතක් කරගන්ඩ පුළුවන් තව ප්‍රඥා දෙකක් ඒ පොත්වල සඳහන් කරනවා.

"සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො - චිත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං
ආතාපි නිපකො භික්ඛු - සො ඉමං විජටයෙ ජටං"[14]

කියන ගාථාව විස්තර කරනකොට තව ප්‍රඥාවක් තියෙනවා "සහජ ප්‍රඥාව", "ජාත ප්‍රඥාව" කියලා. උත්පත්තියෙන්ම සමහරුන්ට තියෙනවා ඒක, සමහරුන්ට නෑ. තව එකක් තියෙනවා සමථ, විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් වඩන්න පුළුවන් ප්‍රඥාවක්. මේ ධර්මය, මේ විනය යොමු වෙලා තියෙන්නෙ සමථ, විදර්ශනා වශයෙන් වැඩිය යුතු ප්‍රඥාවට මිසක්කා මේ පාරිහාරිය ප්‍රඥාවට නෙවෙයි. අද හුඟක්ම ප්‍රසිද්ධ, හුඟක්ම ජනප්‍රිය, හුඟක්ම සිත් ගන්නාසුලු වෙලා තියෙන්නේ, සමථ විදර්ශනා භාවනා පැත්තක තියලා පාරිහාරිය ප්‍රඥාවට උත්තර සපයන ගුරුවරු කර්මස්ථානචාර්යවරුන්ගෙ වැඩ පිළිවෙළ තමයි. ඒක නිසා ලෝකෝත්තර ධර්මය ලෞකික සැපයක් වෙනුවෙන් දක්ෂව යොදන්ඩ තමයි පත්තරවල මේ තරම් පිටු ගණන් පුරවන්නෙ. නැත්නම් ධර්ම සාකච්ඡා යොමු වෙලා තියෙන්නෙ. කතා කරන කෙනා දන්නෙත් නෑ මේ කොහාටද යොමු කරන්නේ කියලා. ප්‍රශ්න අහන කෙනා දන්නෙත් නෑ කොහාටද යොමු කරන්නෙ කියල. මුළු වැඩ පිළිවෙළම අන්ධ පරම්පරාවකට වැටිලා. අපි මේ විවේචනය තද බල කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ කාටවත් රිදවලා, ඒකෙන් මෘග සන්තෝෂයක් ලබන එක නෙමෙයි, කාලකන්නි සන්තෝෂයක් ලැබීම නෙමෙයි. අපි බලාපොරොත්තු වෙන්ට ඕනෙ මේ ඥාන දෙක අපි ළඟින්ම අපි ලබාගන්නවා මිසක්කා මේ සැම දේකටම ගුරු උපදෙස්

---

[14] සංයුක්ත නිකාය, සගාථ වර්ගය, දේවතා සංයුක්තය, සත්ති වර්ගය, ජටා සූත්‍රය.

ගන්න ඕන නෑ. එවුවට කියන්නෙ සාමාන්‍ය පාරිහාරිය ප්‍රඥව, ප්‍රයෝජනය සලකල වැඩ කරන ගතිය, සාමාන්‍ය බුද්ධිය.

ඒ බුද්ධිය නැත්නම් ඉතින් ඒක ලොකු දුර්වලකමක්. මොකද ඊගාවට තියෙන්නෙ මේ සාමාන්‍ය බුද්ධියත් මේ සම්පජඤ්ඤයත් එකතු වෙච්චහම ලැබෙන්නා වූ ප්‍රතිඵල. **ගොචර සම්පජඤ්ඤ, අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤ**. අර මුල් දෙක තියෙනවා නම්, **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය සහ සප්පාය සම්පජඤ්ඤය** දෙක තියෙනවා නම්, යෝගාවචරයාගේ හිත බොහෝ විට තමන්ට අදාළ ගොදුරු බිමේ පවත්වන්ට පුළුවන්. ගොචර සම්පජඤ්ඤය කියලා කියනවා - ගොදුරු බිම නම් සතර සතිපට්ඨානයයි. කායානුපස්සනාව නැත්නම් වේදනානුපස්සනාව. වේදනානුපස්සනාව නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාව. චිත්තානුපස්සනාව නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාව කියලා තමන්ට එන තාක් ප්‍රශ්න සියල්ලම මේ හතරට දන්න පුළුවන් වෙන්නෙ අන්න අර පළවෙනි ප්‍රඥ දෙක තියෙන මනුෂ්‍යයාට විතරයි. මොකක්ද අර්ථය, මොකක්ද තමන්ට ගැළපෙන දේ කියලා දන්නෙ නැත්නම්, ඒ මනුස්සයට කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත තේරෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා මේ වගේ ඉතාම ගැඹුරකට ඇතුළතකට යොමු කරන වැඩ පිළිවෙළ එන්ට එන්ට අවුලක් බවට පත් වෙනවා. කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවන්ගෙ නඩු තීන්දුවෙදී ඒ වරදට වග කියන්ඩ ඕනෙද නැද්ද මොකුත් නෑ, අන්තිමට අර බඩ මහත නිසා තම්බි මනුස්සයෙක් ගෙන්නලා ඇතා ලව්වා පාගලා, මරවලා ඔක්කොම සන්තෝෂ වෙනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි අද භාවනා ලෝකෙත් අපේ දුක තේරුම් අරගන්නෙ අපි මේ බැහැපු ගමනෙදි අපි අනුන්ට දෙස් කියලා නතර වෙනවා. මේ කාලෙ භාවනා කරන්න බෑ, මේ මේ දේවල් නිසා, මේ මේ දේවල් නිසා කියලා ඉතාමත් දක්ෂයි වැරැද්ද අනුන්ට පටවන්න. ඒකම වැරැද්දක් බව දැනගත්ත දවසට තමයි ඉතින් නිවන් දකින්නෙ. තමන් තුළම තියන මේ දේ අනුන්ට පැටවීම සඳහා හේතු වෙන්නෙ ආන්න අර **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤයයි, සප්පාය සම්පජඤ්ඤයයි** දන්නේ නැති කමයි. දන්නවා නම් සෑම දුකක්ම ගෝචරයක් කරගන්න පුළුවන්. සෑම දුකක්ම භාවනා අරමුණක් කරගන්න පුළුවන්. අපි එක ඉරියව්වක ඉඳලා අනිත් ඉරියව්වකට යන්නේ මොකද? ඒකට හේතු වෙලා

තියෙන්නෙ දුක වහන ඉරියව් මාරු කිරීම කියන සංසාරගත පුරුද්ද නිසා. ආන්න ඒ පුරුද්ද එක වර කරන්නෙ නැතුව ටික ටික තේරෙන්ට අරිනවා නම්, දුන දුන දුක දුක වෙන්ට අරිනවා නම් එන්ට එන්ට එන්ට එන්ට අපිට තේරෙන්ට පටන් අරගන්නවා හැම වෙලාවෙම අපි ඉන්නෙ පැලහෙන බැදෙන කබලක් උඩ තියෙන ඇට ටිකක් වාගෙ. නිතරෝම දඟලනවා. එක තාලෙකට ඉන්ඩ බෑ. හැබැයි අනුන් දඟලනකොට නම් අපිට දෙස් කී හැකි. වැරදි පෙන්නලා දෙන්න පුළුවන්. නමුත් තමන් කොච්චර දඟලනවද? අනුන්ගෙ සද්දෙට අපි දෙස් කියනව, අපේ අතින් කොච්චර සද්ද පිට වෙනවද?

මේ ආදී මේ සෑම දෙයක්ම අභ්‍යන්තරගත පැත්තට, ඇතුළත දකින ගතියකට, එන්න ඕනෑ. මේකම තමයි වෙන පැත්තකින් විපස්සනාව කියලා කියන්නෙ. විශේෂ දර්ශනය කියලා කියන්නෙ. මෙතනදී හැරවීමක් මේ සම්පජඤ්ඤයෙන් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් ඉතාම අත්‍යවශ්‍යයි, මතක තියාගන්න ඕනි, ප්‍රඥවන්තයටයි මේක ගැළපෙන්නෙ. අර මූලික ප්‍රඥ දෙක තියෙන කෙනාට ප්‍රතිඵල වශයෙන් ගොචර සම්පජඤ්ඤය සැලසෙනවා. ගොචර සම්පජඤ්ඤය කියලා කියන්නෙ එන ඕනම දෙයක් කායානුපස්සනාවට දගන්න දන්නව, වේදනානුපස්සනාවට දගන්න දන්නව, චිත්තානුපස්සනාවට දගන්න දන්නව, ධම්මානුපස්සනාවට දගන්න දන්නවා. අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේට ඉතාම තදබල වේදනාවක් ඇවිල්ලා බොහෝම මධ්‍යස්ථව ඒකට මූණදෙන ස්වරූපය දකිනකොට, ප්‍රශ්නයක් අහනවා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සෙගෙන්, ස්වාමීන් වහන්ස ඔබවහන්සේ මේ වගේ දුෂ්කරතාවකදී ඉවසන හැටි යෝගාවචරයෙකුට බොහෝම සිත් ගන්නාසුලුයි. ආගමානුකූල කෙනෙකුට දිරිගන්වන සුලුයි. කොහොමද මේක කරන්නේ. එතකොට උන්වහන්සේ කියනවා, ආනන්දය මම එන ඕනම අරමුණක් සලකා බලනවා මේක කායානුපස්සනාවද? වේදනානුපස්සනාවද? චිත්තානුපස්සනාවද? ධම්මානුපස්සනාවද? මම ඒකට දගත්ත ගමන් ඒක මට ගෝචරයක් වෙනවා. ඒ ගොචර සම්පජඤ්ඤයේදී ක්‍රමයෙන්, ඇත්තා වූ සම්මෝහය දුරු වෙලා මෙහි ඇත්තේ නාම රූප පමණයි. මෙහි ඇත්තේ හේතුඵල පමණයි. මේ රිදී

රේඛාවටයි අවධානය යොමු කරන්නෙ, විශාල අඳුරු වළාවට නෙවෙයි. ඒ විශාල අඳුරු වළාව පිළිබඳ දැනීමට අපි කියනවා සංසාරය පිළිබඳ ඇත්තා වූ සංවේග ඥාන කියලා. ඒ කියන්නේ ගන්න දෙයක් නෑ. නමුත් එහි දිරිගන්වන ගතියක් තියෙනවා. වේග ගතියක් තියෙනවා. අපි මෙයින් ගලවලා දන්න පුළුවන් ශක්තියක් එහි තියෙනවා. අන්න ඒ ශක්තිය දිහාවටම අපේ හැකියාවල්, අපට හම්බ වෙච්ච මූල ද්‍රව්‍ය, යොදගැනීමේ ශක්තිය තමයි **සප්පාය සම්පජඤ්ඤයෙන්, සාත්ථක සම්පජඤ්ඤයෙන්** ලැබෙන්නෙ. ඊට පස්සෙ තමයි අපි ඒව ඔක්කෝම ගෝචරයට, නැත්තම් කායානුපස්සනා ආදී එක එක සතිපට්ඨානය යෙදෙව්වාම, ඒ එක එකක් තුළින් නිතරෝම අසම්මෝහය, මෙතෙක් වේලා යට වෙලා තිබුණ ඝන සඤ්ඤා වශයෙන් චිත්ත සඤ්ඤා වශයෙන් බැඳිලා තිබුණ දේවල් වෙන් කර දැකගන්නට නම් අපි මේ මුලින් පටන්ගත්ත ගමන, ඉදිරියට යනවා පස්සට යනවා කියන එක, ඒකෙ ඇති පුංචි පුංචි සෑම කොටසක්ම වෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්ට සම්පජඤ්ඤයක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. තමා වශයෙන් දැනගන්න, දැක, දැක දැනගන්න සම්පජඤ්ඤයක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. හාත්පසින්ම මම ඒක දැනගන්න ඕන නිමග්න වෙන්න ඕන කියලා සම්පජඤ්ඤයක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. අවිපරීතව මේක මම දැකගන්ට ඕනෑ කියලා එහි නිමග්න වීමක් වෙන්ඩ ඕනෙ. වෙනවා නම් ඒවා කරගෙන යනකොට, පිටින් අතරින් පතරින් පහළ වෙන්නා වූ අනිකුත් සියල්ලම බැහැර කරලා මෙහිම නිමග්න වීමක් සිදු වෙන්ට වෙනවා. නිතරෝම එක දෙයක් කරගෙන කරගෙන යනකොට බාහිරට දුවන හිත, බාහිර දේවල් සලකා බලමින් එහි නිමග්න වෙන ගතිය තියෙනවා නම්, දේක හාත්පස දැනගන්නට ලැබෙන්නෙ නෑ, ඉවරෙට දැනගන්නට හම්බ වෙන්නෙ නෑ, මම මේක දැක්කා කියන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ, මම මේකෙ විපරීත තත්ත්ව මගඇරියා කියලා කියන්ට හම්බ වෙන්නෙ නෑ.

අන්න එහෙම නොවෙන්නට නම්, එකම දසදහස් වාරයක්, කෝටිප්‍රකෝටි වාරයක් එක දිගට දකින්න ඕන. භාවිත හිත බහුලීකත වෙන්ඩ ඕන. එහෙම වෙන්ඩ නම් මේ වගේ පොඩි උපක්‍රම, හිතට ආපු ගමන් දේවල් දිගේ දුවන්නෙ නැතුව, ඒ ගත්ත දේ තලතුනා

තාලෙට සම්පජඤ්ඤය පාවිච්චි කරන්නට, **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය, සප්පාය සම්පජඤ්ඤය, ගොචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය** උදව් වෙන්න පුළුවන් සුදුසුකම් යාන්තම් ලබාගන්ට පුළුවන් තලයක් තමයි ඉස්සල්ලා ඉරියාපථ වශයෙන් පෙන්නන්නෙ. දැන් සම්පජඤ්ඤයට යනකොට ඒ අල්ලාගත්ත එක ඉරියව්වක් ඇතුළත තියෙන්නා වූ පුංචි පුංචි කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් මාරු වෙනකොට භාවනාව තදබල ගැඹුරු විපස්සනාවකටයි යොමුව ලබාදෙන්නෙ. ඉදිරියට යනකොට ආපස්සට එනකොට ඒ හැම තැනකදීම, සෑම කුඩා අනුකුඩා කොටසක්ම සම්පජඤ්ඤයට ආරාධනාවක් කරනවා. එහෙම උනත් දැනටමත් මේක ඇති වෙලා නැත්නම් බලෙන් සම්පජඤ්ඤය යෝජනා කරන්නෙ නෑ. අපි දැනගන්ට ඕන අපිට ඉස්සරහට මේක දැනගන්ට පුළුවන් අවස්ථාවක් එන්න පුළුවන්. ඒකටයි අද මේ බණ අහන්නෙ. ඇත්ත වශයෙන් ඒකට මනස සුදානම් කර තැබීමක් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ කාරණා ඉදිරිපත් කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. එහෙම නොවුණොත්, හිතෙනව නම් සම්පජඤ්ඤය කරන්න තරන් අපට ලොකු දැනුමක් නැතය, එහෙම නැත්නම් අපිට පින් මදිය, එහෙම නැත්නම් අපි ළඟ නීවරණ ධර්ම වැඩිය කියල ඒ වගේ පසුබාන ගතියක්, මන්දෝත්සාහී කරවන ගතියක් නෙමේ සම්පජඤ්ඤයෙ තියෙන්නේ. සම්පජඤ්ඤයෙ තියෙන්නෙ හොඳට සූදානම් වෙන්ඩ. මේ එක එක පුංචි පුංචි කාරණා තේරුම් අරගෙන එකලස් වෙච්චි දවසකට මම මාගේ කියන හැඟීම් බිඳගෙන පවා, සක්කාය දිට්ඨියත් බිඳගෙන පවා අසම්මොහය, අවිද්‍යාව දුරු වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. එදාට බුද්ධ දේශනාවේ තියෙන සජීවීකම, කල් යන්නෙ නැති ගතිය, වහා ප්‍රතිඵල දෙන ගතිය දැනෙද්දී පුදුම හිතෙනවා. ඒක නිසා දැනටමත් වුණේ නෑ කියලා කිසි සේත්ම පශ්චාත්තාප වෙන්න එපා. මේක එකක් දෙකක් හරි යයි, තුනක් හතරක් පහු වෙනකොට හරි යයි.

ආන්න වෙච්චි දවසෙ, එකලස් වෙච්චි දවසෙ බුදුහාමුදුරුවො ධර්ම දිහා දැකපු හැටියටම සාරිපුත්‍ර, මොග්ගල්ලාන ආදී ස්වාමීන් වහන්සේලා දැකපු හැටියටම තමන්ටත් දැකගන්ට පුළුවන්. ඒකෙ නෑ ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක්, කාල භේදයක්. හැම වෙලාවෙම ධර්මයේ

අකාලිකව පවතිනවා අපිට මේ හතර එකලස් කරන බව, අසම්මොහ බව. එකලස් වෙච්ච වෙලාව එනකොට නම් එක චිත්තක්ෂණයයි යන්නෙ. ඉස්සල්ලා ඉස්සල්ලා අපි මේ එක එකක් එක එකක් හදහද ඉස්සරහට යනකොට යනකොට වෙලාවක අපිට මේ හතරම එකලස් වෙනවා. අජ්ඣත්තය නැති වුනත් භාවනාවට හැම වෙලාවෙම බාහිර අරමුණු පැමිණිලා ටික වෙලාවක් යනකොට අසම්මොහය කියන සම්මොහය දුරු වීම ඉබේම සිද්ධ වෙනව. ඒක නිසා "**ආලොකිතෙ විලොකිතෙ**" කියලා කියන්නෙ ඈත බලන මෑත බලන වෙලාව. මේක හුඟාක් සංකීර්ණයි. අපි දන්නවා ඉඳුරන් හයක් මේ මනුස්සයා කිව්වහම - ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, හිත. මේකෙන් වැඩිම කෙලෙස් ප්‍රමාණයක් හදවලා දෙන්නෙ ඇහැ. ඒ නිසා ඇහැම තමයි ඉදිරිපත් කරන්නේ. නමුත් අල්ලන්ඩ අන්තිම අමාරු "තිරිකෙස් කාරයා" කියල කියන්නෙ. ඒ නිසා ලේසි නෑ ඇහැ පිළිබඳව මෙනෙහි කරලා සම්පජඤ්ඤ පහළ කරන එක. ඈත බලලා, මෑත බලනකොට අපි දන්නෙත් නෑ සමහර වෙලාවට. ඒ තරං ඉක්මනට ඇහැ බොහෝමත්ම යුහුසුලුයි. ඒ වාගේම තමයි පුදුමාකාර විදියට ව්‍යංජන, අනු ව්‍යංජන බලලා, අංග ප්‍රත්‍යංග බලලා ඒ පිළිබඳව හිතුවිලි දුවන වේගය නතර කරන්න බැරි තරම්. ඒක අපි හිතනවා ලොකු වාසනාවක් කියලා. අපි පින් කරලා ලබාගත්ත ඇස් දෙක. ඒ ඇස් දෙක හොඳට පේනවා. මට දුරත් පේනව, මට ළඟත් පේනවා. දැකපු දේ හොඳට විශදව පේනවා කියලා අපි කෙලෙස් ගොඩක් තමයි බදගන්නේ. ඇහෙන් මේ කෙලෙස් උපදින්නේ කියලා දන්නේ නෑ.

ඒක නිසා මේ **අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ** කියන එක සාමාන්‍ය මට්ටමේ පුහුණුවක් උනාට **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ** කියලා ඉදිරිය බලනවා, පැත්ත බලනවා කියන එක නම්, කළ යුතුයි කියලාවත් හිතෙන්නෙ යෝග ජීවිතේ හුඟාක් කල් ගියාට පස්සෙ. සාර්ථක වෙන්නෙ ඊටත් පහු උනාට පස්සෙ. නමුත් කෙනෙකුට ඕන නම් හොර තපස් රකින්න, කෙනෙකුට ඕන නම් හොර යෝගාවචරකමක් ගන්ඩ, බිම බලාගෙන දවස් දෙකක් ගත කරන්ඩ, ඕනම කෙනෙක් රවට්ටත හැකියි. ඒක පිළිබඳව නම් සැක උපදවන්න එපා. ඒක නිසා යම් කිසි කෙනෙක් හම්බ වෙච්චි ගමන්ම ඒ

පුද්ගලයාට තමන්ගේ සිල්වන්ත භාවය හුඟක් වෙලාවට මවා පෙන්වන ගතියක් අවශ්‍ය නම් පුළුවන් තරම් ඇස් දෙක පාලනය කරගත්තා නම් බය වෙන්නට දෙයක් නෑ. ඒ තරම්ම මේ ලෝකය තුළ අමුතුම භාෂාවක් කතා කරන දෙයක් තමයි මේ ඇහැ. ඒ නිසා **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ** කියන එක මං කලින් කිව්වා වාගේ දැනටමත් පුරුදු වෙලා නැත්නම් එච්චරම කනගාටු වෙන්ට දෙයක් නෑ. නමුත් මේක පුරුදු කරන තාක් කල් ඒකෙන් එන කෙලෙස් ප්‍රමාණය නතර කරන තාක් කල් කවදාවක්වත් ඇතුළේ කෙලෙස් හෝදන යන්ත්‍රයට ඉවරයක් නම් නෑ. කෙලෙස් හෝදන යන්ත්‍රයට ඉවරයක් වෙන්නට නම් ඇහෙන් එන කෙලෙස් ප්‍රමාණය නතර කිරීමේ විශාල සාර්ථකත්වයක් ලබන්න ඕනෙ. ඇත්තටම ආරණ්‍ය කියලා කියන්නේ මේ ගස්, මේ ගල් කිසිම තදබල නිමිති පෙන්නන්න යන්නෙ නෑ. ස්ත්‍රී පුරුෂ රූප වාගෙ, එහෙම නැත්නම් මේ මනුස්ස නිර්මාණ වාගෙ අපිට නිමිති පෙන්නන්නෙ නෑ. ඒවා අවිඥානකයි. ඒවා දකින්න දකින්න ඇහැ නිවෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ **අරඤ්ඤ ගතොවා, රුක්ඛ මූල ගතොවා, සුඤ්ඤාගාර ගතොවා** කියලා කියන්නෙ, ඇහෙන් එන ප්‍රධාන කෙලෙස් කඳ අපි කපනවා මිසක්ක ඒ වාගෙ කෙලෙස් බරිත තැනක ඉඳගෙන සම්පජඤ්ඤයෙන් ඇහැ රකිනවා කියන එක නම් බොහෝම දුෂ්කරයි. ඒක නිසා සම්පජඤ්ඤයට යනකොට තමන් එයට සුදුසු සප්පාය පරිසරයක් හොයාගන්නට ඕන. ගෝචර ස්ථානයක් හොයාගන්න එක බොහොම වැදගත් වෙනවා.

ගිහි කාලෙ භාවනා ගැන කතා කරනකොට, ගිහි කාලෙ ධර්ම සාකච්ඡා කරනකොට, පුද්ගලයෙක් වශයෙන් මට ලොකු හයියක් හිතේ විශ්වාසයක් තිබුණා, මේකට ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක්, ගිහි පැවිදි භේදයක්, සිල්වන්ත නොසිල්වන්ත භේදයක් ඇත්තෙ නෑ කියලා. මේක පැහැදිලිවම ප්‍රඥාවෙන් කපන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මම ඒ බාහිර මොනවක්වත් හොයන්නෙ නෑ, මම ඒකාන්තයෙන් ප්‍රඥාවන්ත භාවය හොයනවා කියලා හුඟාක් යෙදිල ගත කරන්න බැලුව. සමහර වෙලාවට තනියම හුඟක් දත්මිටි කනව. එහෙම නැත්නම් ඒ වගේ ප්‍රඥාවන්තයින් ආශ්‍රය කරමින් එයින්ම මට පුළුවන්, මේ තියෙන සම්ප්‍රදය ඕන නෑ කියලා හුඟාක් උත්සාහ කළා. උත්සාහය සාර්ථකද

දන්නෙ නෑ. මම හිතන්නෙ සාර්ථක වෙන්න ඇති. කලක් යනකොට මට තේරුණා මෙතන ඉඳගෙන නම් ඔය මට්ටමට නම් කවදාවත් යන්න බෑ කියල. ඒ ගිහිකමේ තියෙන විවෘත භාවය, ගිහිකමේ තියෙන ඕනම දේකට නිදහස් චින්තනය යොදන්නට පුළුවන් ගතියත් එක්ක සම්පජඤ්ඤය වගේ දේවල්වලට යන්නට හරිම අමාරුයි. ඒක හරියට බස් පාරක කෝච්චියක් ගෙනයන්ට හදනවා වාගෙ. නැත්නම් කෝච්චි පාරක බස් එකක් ගෙනියන්න හදනවා වාගේ. කවද හරි **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ** කියන වගේ දේවල් කියනකොට මේක හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. එයට සුදුසු පරිසරයක තියලා ඇහෙන් එන රූප සම්බන්ධ වෙලා එන කෙලෙස් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමේ සප්පාය, සාත්ථක ආදී පාරිහාරිය ප්‍රඥාවෙන් මේක බේරලා දෙන්ට බැරුව හෝද හෝද මඬේ දන්ඩ ගත්තොත් නම් සම්පජඤ්ඤය පිළිබඳව සැක උනත් පහළ වෙන්න පුළුවන්. වෙන විදිහකට කියනවා නම් සමාධිය අපිට හැදීගෙන එනකොට, සතිය ස්ථිර වේගෙන එනකොට, ඒ සතියට, ඒ සමාධියට ගැළපෙන සීලයකින් මේක අනුග්‍රහ කළේ නැත්නම් සුදුසු පරිසරයක් මේකට අරගෙන දුන්නෙ නැත්නම්, ඒක 'අලි' විලෝපනයක් වෙනවා. ඒක 'අලි' සංකීර්ණ භාවයක් වෙනවා. විපරීත භාවයක් වෙනවා. ඒකට ඕන එතනදී භාවනාමය ප්‍රඥාව නෙවෙයි, පාරිහාරිය ප්‍රඥාව අවශ්‍ය වෙනව. සුදුසු පරිසරයකට ගියාම ඉබේම කෙලෙස් ප්‍රදේශයක් කැපිලා යනවා.

ඒ වාගෙම තමයි කන. ඇහැ කන දෙක. ඇහැ තමයි ඉස්සල්ලාම. හොඳටම භාවනාවෙ ගත කරලා භාවනාව පිළිබඳව පොත් පත් පවා ලියන්නට දක්ෂ වෙච්චි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් හුඟාක් කල් යෑම නිසා ඇස් අන්ධ වෙන්ඩ වුණා, නැත්නම් ඇස් දුර්වල වෙන්නට පටන්ගත්තා. ඊට පස්සෙ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ, ඉතාම දක්ෂයි ඉතාමත්ම සංවිධාන ශක්තියක් තිබුණු කෙනෙක්, නිතරම නින්දට වැටෙන්න පටන්ගත්තා. නමුත් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේගෙ භාවනා ජීවිතයෙදී තිබුණ වටිනාකම තමයි උන්වහන්සේගෙ ගෝලයත් එක්ක සෑම අදහසක්ම ප්‍රකාශ කරලා තිබුණා. පස්සෙ ගෝලයට කියල තිබුණා ඇස් දෙක වැඩ කරන්නෙ නැති උනාට පස්සෙ මගෙ මුළු හිතෙන්ම ගන්න වැඩක් නැති තරම්. හිත නිතරම

නින්දට වැටෙනවා. ඒක අවදි කරලා තියාගෙන ඉන්නට තරම් සංඥ ප්‍රදේශයක් දන් නෑ. ඇහැ පුදුම විදියට හිත කුප්පනව, පුදුම විදියට හිත අවුස්සනව, පුදුම විදියට හිතට ඉස්පාසුවක් දෙන්න නැතුව දඟලනවා. ඒ නිසා හරියට අම්මෙකුට හම්බ වෙච්ච හොඳ හිතුවක්කාර හුරතල් පුතෙක් වාගෙ. ඒ අම්මා හිතනවා දරු සම්පත කියලා. නමුත් ඉස්පාසුවක් නම් දෙන්නෙ නෑ, මේකා වසවර්තියෙක්. මුළු ලෝකෙම වසයේ පවත්වන වසවර්තියෙක් වාගෙ.

ඉතින් අපි හිතනවා ඇස් අන්ධ වෙච්චහම ඒක මහා භයානක අකුසල කර්මයක් කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ ඇස් අන්ධ කරන්න කියන්නෙ නෑ, උන්වහන්සේ කියන්නේ "ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයෙකු සේ හැසිරෙන්න" කියලා. හැබැයි මේක පරිසරයෙන් සාධක උදව් උපකාර නැතුව ඉතාම දුෂ්කරයි. ඒකට තමයි අපි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන හදන්නෙ. ඒකට තමයි අපි ඒ වගේ සුදුසු පරිසර හොයාගෙන යන්නෙ. සතිපට්ඨානෙ නිතරම දේශනා කරන සර්වඥයින් වහන්සේ "**අරඤ්ඤ ගතොවා, රුක්ඛමූල ගතොවා, සුඤ්ඤාගාර ගතොවා...**" ආදී වශයෙන් පැහැදිලි වෙනසක් ඇති වෙනවා. නමුත් ඒ තැන්වලට ගියත් මේ "**ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී**" කියන එක මතු වෙලා එනකන් ඉතාමත්ම දුෂ්කරයි, අපේ පින් පව් ගණන් හිලව් පෙන්නන්න. එව්වා ඉතාම ඉහළ පහළ යනවා. සමහර වෙලාවට ඉඳපු ගමන් පව් ගොඩේ පින් පහළ වෙන්නටත් පින් ගොඩේ පවු පහළ වෙන්නටත් හුඟක් හේතු වෙනවා මේ ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී වෙනකල්. ඒ කියන්නෙ භාවනාවෙන් අපිට හම්බ වෙන්නේ බොහෝම සූක්ෂම උපකරණයක්. ඒක නිකන් හරියට මේ කණට වැටිච්ච කුණු අස් කරන්න තියෙන අත් අඬුවක් වගේ එකක්. ඉතින් ඒකට උදැල්ලෙන් සවලෙන් අයින් කරන්න තරම් කුණු කන්දලයක් වැටිච්චහම ඒ පුංචි අඬුවෙන් ගන්න බෑ. ඒකට සවල දාන්න ඕන. ඒකට උදැල්ල දාන්න ඕන. ඒකට බුල්ඩෝසරයක් දාල තල්ලු කරන්න ඕන. වෙන විදියකට කියනවා නම් ශීලයකින් රැකිය යුතු වීතික්‍රම කෙලෙස් මේ සමථ උපක්‍රමයෙන් අයින් කරන්න බෑ. ඒ නිසා ආලොකිතෙ විලොකිතෙ වගේ කරනකොට දෙපැත්තෙන්ම පහර

දෙන්ට ඕන. ඇහැට එන සංඥා ප්‍රදේශය අඩු කරන තැනක ඉන්ඩත් ඕන. ඒ අතරම ඇහැ පිළිබඳවත් සම්පජාන වෙන්නට ඕන.

ඊගාවට **සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ,** අත නමනකොට දිග අරිනකොට, ඊගාවට **සංඝාටි පත්තචීවරධාරණෙ** භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් නම් තමන්ගේ සිවුරු පාත්‍රා දරනකොට, ගිහියෙක් නම් ඇඳුම් ආහාර ගෙවල් දොරවල් එව්වා පරිහරණය කරනකොට ඒ සෑම වෙලාවකදීම සම්පජඤ්ඤය පාවිච්චි කරන්ට ඕන. මොකද එතකොට ඔක්කෝම සම්පජඤ්ඤයෙ යෙදිලා ගත කරන වෙලාවක තමන්ට තේරෙයි හරියට හිර කඳවුරක දැම්මා වාගෙ. තමා විසින්ම තමන්ටම දැඩි රාජ නියෝග පනවාගත්තා වාගෙ. ඒක නිසා නිවන නෙමෙයි නම් අපේ ප්‍රාර්ථනාව, නිවන නෙමෙයි නම් අපේ අවසාන එල්ලෙ, මේක හරි කැක්කුමක් වෙනව. මේක හරි කරදරයක් වෙනව. භාවනා ගුරුවරයා කෙවිටක් අතේ තියාගත්ත හරක් දක්කන කෙනෙක් වගේ වෙනව. එතකොට නිවන දක්වනව නෙමෙයි නිවන් 'දක්කනව' වෙනව. නිවනට 'දක්කනව' වෙනව. ඉතින් අද හුඟාක් ඔය ධර්ම දූත සේවාවල් සහ ධර්මායතන හදන්නෙ 'දක්කන්න'. නමුත් සතිපට්ඨානයේ පෙන්නන්නෙ සම්පජඤ්ඤය. සම්පජඤ්ඤය කියල කියන්නෙ ස්වයං වශයෙන් තමා වශයෙන් මේක දැකගන්න ඕනි. අනුන්ට පෙන්නන එකයි තමන් වශයෙන් දකින එකයි අතර විශාල වෙනසක් තියෙනව. සර්වඥයන් වහන්සේ අන්තිම ප්‍රබුද්ධයි, උන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළේ තමන් වශයෙන් දකින්ටයි. දක්කෙ නෑ කියල නඩුත් නෑ, නමුත් කවදාක්වත් 'දක්කන්න' නම් ගියෙ නෑ. දස පනත ක්‍රියාත්මක කරන්න ගියේ නෑ උන්වහන්සේ. උන්වහන්සේ සීලයයි පැනෙව්වෙ, සමාධි ශික්ෂාවයි පැනෙව්වෙ, ප්‍රඥා ශික්ෂාවයි පැනෙව්වේ. ඒක නිසා සම්පජඤ්ඤය කියනකොට තමන්ම මේක පනවාගත යුත්තක් නිසා කවදාක්වත් මේකට අහවල් වෙලාවෙ අහවල් දේ කළ යුතුයි කියලා දැඩි නීති සංග්‍රහයක් නෑ. හැබැයි සතිපට්ඨානෙ වැඩෙනව නම් ඒකාන්තයෙන්ම තමන්ට වැටහෙනවා වෙනදට වඩා ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් දැන් ගැළපෙනවා, දැන් රසයි. දැන් ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් සහිත ඇත්තන්ගේ ආශ්‍රය ප්‍රියයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය පිළිබඳ කතා කරන දේවල් ගෝචරයි, තමන්ට වටිනාකමක් තියෙන්නෙ.

ආන්න එතෙන්ට ආවට පස්සේ බොහෝදෙනා යන රැල්ල දිහා බලලා ජනප්‍රිය වෙන්නට හෝ පොදු දේ කරනන්නට යනවා වෙනුවට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන දේ හරියට දෝතින් බාර අරගෙන ගෞරවයෙන් සාදරයෙන් බාරගන්ට නම් මේ ධර්ම කොටඨාශ අහලා තියෙන්ට ඕන. අහලා භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට තමන්ටම තේරෙනවා දූන් හෝද හෝද මඩේ දනවා වෙනුවට ඒක රැකිල්ලක්, ඒක පිළිබඳව ව්‍රතයක්, ආරක්ෂාවක් පවත්වනවා. මම නිතරම මතක් කරන දෙයක් තමයි අංගුලිමාල ඉතාම ආදරෙන් ඉතාම සාදරෙන් ගුරු භක්තියෙන් තමයි ඇඟිලි දහක් ගන්නට හැකියාවක් නැතුව ප්‍රයෝග ඥනත් යොදවලා වැඩේ පටන්ගත්තෙ. මුල් මුල් කාලෙ කෙරුවෙ මොකක්ද? කපන කපන ඇඟිල්ල ගහක් යට ගලක් යට තියතියා පස්සෙ ගිහිල්ල එකතු කරන්නට හිතුවා. ඒ මොකද? මේක හැමතැනම එල්ලගන හිටියොත් කුණු ගඳ ගහන නිසා. මිනීමරුවා කියලා නම බැඳෙන නිසා. නමුත් අන්තිමට බලනකොට දපු දපු තැන්වල කපුටො කනවා. එහෙම නැත්නම් අහු වෙන සතා මේක ගෙනියනවා. අන්තිමට මහන්සි වෙලා හුඟාක් අමාරුවෙන්, මිනිහෙකුට මිනිහෙක් මරනවා කියන එක බොහෝම අමාරු දෙයක්, පුංචි උපකරණයක් තියාගෙන ඒ තරම් සටන් කරලා ගත්තු ඇඟිල්ල අන්තිමට පුංචි අතපසු වීමකින් නැති වෙනවා. පස්සෙ කල්පනා කරගත්ත මේ වැඩේ හරියන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මෙව්වා ඔක්කෝම අමුණලා කරේ දගත්තා. කරේ දගන්නකන් මනුස්සයා අහිංසක. කරේ දගත් දවසෙ ඉඳලාම අංගුලිමාල උනා. ඒ නිසා අපි සිල් රකිනකොටත් අපි හැංගි හැංගි සිල් රැක්කට දවසක තේරෙනවා, ප්‍රකාශ කරන්ඩ වෙනව. සිල්වන්ත බව ප්‍රකාශ කරලා ඊට පස්සේ කෙළිලොල් සෙල්ලක්කාර ජීවිත ගත කරන ඇත්තන්ට පේන්නෙ අපි නෝංජල් ජීවිත ගත කරනවා වාගේ. නමුත් අපිට නෝංජල් උනත් කමක් නෑ, සම්පජඤ්ඤය ගන්නට නම් එහෙම පරිසරයක් අවශ්‍යයි, ඒ වගේ ආශ්‍රයක් අවශ්‍යයි කියලා අපි අපි විසින් පාවා දීමක් කරන්ඩ වෙනවා. ඒකට හොඳ හුරුවක් මේ **සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙ** පෙන්නන්නෙ.

අන්තිමට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වනවා - මොන තරම් උන්වහන්සේ මනුස්ස ජීවිතය ගැන හිතුවද? කොච්චරක් මහා ප්‍රඥව

ගැන කතා කළාට, අපි ගැන කොච්චර මහා කරුණාවෙන් කතා කළාද? "**උච්චාර පස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති**" භාවනාව වැසිකිළියටත් අරන් ගියා. වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොටත් ඒ වේග ධාරාව සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් කරන්ඩයි කියනව. හුඟදෙනෙක් හිතනවා ඒ වාගෙ වටිනා භාවනාවල් සිද්ධ වෙන්නෙ දළදා මාලිගාව ඉස්සරහ, නැත්නම් සමාධි බුදු පිළිමෙ ඉස්සරහ, නැත්නම් මහා සෙනගක් ඉස්සරහ කරන විකාර රඟපෑම්වල කියලා. නමුත් අපි හොඳටම දන්නවා වැසිකිළි, කැසිකිළි යනකොට ඔය මොනවක්වත් නෑ. බුදු පිළිම පේන්ටත් නෑ මිනිස්සු ඉස්සරහ පිට රඟපාන්ට දෙයක් ඇත්තෙත් නෑ. අපි දන්නවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාත දහරාව වගේ මේ අධෝගම වාතය වැඩ කරන හැටි. ඒකෙ භාවනාව කරන්න බෑ කියලා එහෙම බුදු හාමුදුරුවො වෙන් කරල නෑ. උන්වහන්සේ මේ කෙළවරවල් දෙකම - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතයත් උද්ධංගම, අධෝගම වාතයත් දෙකම - අල්ලලා, දෙපැත්ත පෙන්නන එකෙන් තේරුම්ගන්න වෙනව හැම වාතයක්ම ඇසුරින් භාවනා කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා මේ කරන වැඩේ හොඳ වැඩක්ද, නරක වැඩක්ද, ප්‍රසිද්ධියේ කරන වැඩක්ද, විවේකව කරන වැඩක්ද කියන එක නෙමෙයි, අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නෙ. සම්පජඤ්ඤය "ස්වයං" - තමා වශයෙන්ම මතු කරගත යුතු - ඥානයක් නිසා **උච්චාරපස්සාවකම්මෙ** කියන බොහෝම සහ්‍යව යන්ට පුළුවන් අන්තයක් තමයි මේ පෙන්නන්නේ. ඊටත් එහා ගිය කියාගන්න බැරි දේවලුත් ඇති පුද්ගලික ජීවිතයක. ඒකට උනත් සම්පජඤ්ඤය යොදලා බලන්න වටිනව. ඒ මොකද? ප්‍රධාන දේවල් අල්ලාගෙන ඒ අනුව පුංචි පුංචි කොටස්වලට සම්පජඤ්ඤය යොදගෙන යනකොට යනකොට එහි විශේෂ දක්‍ෂකම් පුහුණුකම් ඇති වෙනවා.

ඒ නිසා අවසානයේ **ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවේ...** අර කියාපු හැම අනු කුඩා කොටසක්ම පෙන්නලා තියෙනවා. එන්ට එන්ට, එන්ට එන්ට හැකියාවක් එයි, සැක හිතන්ට එපා. ඒ එන හැකියාව දිගේම සම්පජඤ්ඤ ලකුණු තියෙනවා නම්, දියුණු කරන්ට කියලා උන්වහන්සේ විශාල අනුකම්පාවකින් දේශනා කරල තියෙනව. ඒ නිසා අපි මෙතෙක්

එකතු කරපු හුඟක් කාරණා ගැන, අපි හිතාගෙන ඉන්ට නැතුව ඇති මේක භාවනාවක් කියල. අපි හිතාගෙන ඉන්ට නැතුව ඇති මේකෙ සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියලා. සම්පජඤ්ඤය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියලා. නමුත් මේකෙදී සර්වඥයන් වහන්සේ විශාල දෙර විවෘත කිරීමක් කර දෙනවා. තමන්ටම තමන්ගේ හැකියාවල්, ඒ වගේම අභිමතාර්ථ ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීමේ අවස්ථාව. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට හුඟක් දිරිමත් වෙන්නට අඩුපාඩු ප්‍රශ්න වළක්වාගන්නට විශාල ශක්තියක් ගෙන දෙන්නක් මේක. ඒ නිසා අපි කල්පනා කරගන්නට ඕන පහළොස්වෙනි පැයේදි තමයි අපිට මෙතෙන්ට එන්න පුළුවන් උනේ. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය බැලුවත් ගැඹුරක්, කෙනෙක්ගෙ ජීවිතය පැත්තෙන් බැලුවත් ගැඹුරක් තියෙනවා.

එම නිසා ගත කරන මේ හොඳ කාලේ තමන්ගේ මේ වැඩ පිළිවෙළ හලහප්පගන්නෙ නැතිව මේ තුළම ධර්මානුරූපව සතියම පෙරටු කරගෙන ඉදිරියට යන්න ශක්තිය, ධෛර්යය, බලය ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම කොට්ඨාශය මෙතනින් නිම කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

17-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති: අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවීධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු ති"

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංසරත්නයෙන් අවසරයි. අපි අද මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයම මුල් කරගෙන හම්බ වෙන දහත්වෙනි අවස්ථාවයි. තාමත් අපි ගත කරන්නේ කායානුපස්සනාවෙමයි. ඒ කායානුපස්සනාවෙ අපිට පෙර කළ කර්ම රාශිය නිසා ලැබුණා වූ මේ කයම පර්යේෂණාගාරයක් කරගෙන, එහෙම නැත්නම් අරමුණක් කරගෙන එයින් ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගැනීම, මේ අවස්ථාව වෙනකොට හොඳටම පැහැදිලි වෙනව. කාම ලෝකයේ ආස්වාදය පිණිස මේ කයම හැම දර්ශනයකටම, හැම ඉන්ද්‍රිය පිනවීමකටම මුල් කරගන්නවා වගේ, සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ කාම ලෝකයෙන් ගැලවීම පිණිස, නෙක්ඛම්මය සඳහා ඒ කයම ප්‍රස්තුත කරගන්න හැටි අරමුණු කරගන්න හැටි පර්යේෂණාගාරයක් කරගන්න හැටි ඉතාමත්ම විචිත්‍රව පේනවා අපි අද කිට්ටු කරගත්ත ධාතු මනසිකාර පර්වයට එනකොට. ඒ වාගෙම තමයි මනුස්ස මොළයක, නැත්නම් කල්පනා ශක්ති, සති සම්පජඤ්ඤය පැත්තෙන් එනකොට ඉතාමත්ම ක්‍රමිකව, නමුත් විශාල ඇතුළතකට, විශාල ගැඹුරකට ආරාධනාවක්, සමාරාධනාවක් ධාතු මනසිකාරයේ පවතිනවා. ඒ නිසා ධාතු මනසිකාරය ගැන කල්පනා කරනකොට ලෝකයේ පවතින ආගම්වලින් සමාන්තර වෙන එකම ආගම හින්දු ආගම පමණමයි. අනිත් සියලු ආගම් මේ තත්ත්වයට එනකොට අතහැරිල, මග හැලිල. ඉතාම ගැඹුරක් පෙන්වන මේ ධාතු මනසිකාර කොටස හින්දු වේද

ශාස්ත්‍රවලත්, සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙත් පුදුමාකාර විදියට එදිනෙදා ජීවිත ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරගන්නවා. එයිනුත් ධාතු මනසිකාරය හොඳට විශදව පිරිසිදුව වෙන් කොට දක්වා බලන අධ්‍යයනයකට ගියොත් හොඳට දකගන්න පුළුවන් කොහොමද හින්දු වේදවලත් නැත්නම් සද්ධර්මයෙත් කියන මේ දෙකේ ධාතු කොට්ඨාශ සලකා බැලීමේදී ඉදිරිපත් කරගන්නා වූ පරමාර්ථ.

තව පැත්තකින් ඒකම කියනව නම්, සර්වඥයන් වහන්සේ ඉපදිච්ච භාරත දේශයේ එවකට පැවතිලා තිබුණු ඒ දැනුම් සම්භාරය තවමත් වට්ටගාමීව පැවතුණත් සංසාර ගමන ඇතුළේම කරකැවීම පිණිස පැවතුණත්, සර්වඥයන් වහන්සේ එයින් ලොකු විප්ලවයක් කරලා ලොකු පෙරළියක් ඇති කරලා ඒ වට්ටගාමී දැනුම් සම්භාරය විවට්ටගාමී වෙන විදිහට සංසාරයෙන් භවයෙන් ගැලවීම පැත්තට බිඳගත්ත හැටි පැහැදිලිවම පෙන්වන්නට පුළුවන් අනුපූර්ව ලෙස යනකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හොඳට මේ ධාතු මනසිකාර හැසිරවීමෙන්. ඒ නිසා අපිට අද වඩා සන්තෝෂ වෙන්ට පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වැඩි ආරාධනා සාරාධනා සාදර පූර්වකව ඒ භාවනාවට මේ ධර්ම දේශනාවෙන් බැහැගන්න පුළුවන්. මොකද සැමදෙනාම වාගේ මේක පිළිබඳව දැනටමත් යම් ප්‍රමාණයකට පර්යේෂණ කරලා තමාගේය කියන්නා වූ අත්දැකීම් ටිකක් තමා වශයෙන්ම නුවණින් ඒ පැත්ත මේ පැත්ත විමසලා බලලා චින්තාමය වශයෙන් ඇති කරගත්ත දැනුම් සම්භාරයකුත් තියෙනවා - මූලධර්ම දැනුම. ආන්න ඒ දෙක නිසා ධාතු මනසිකාරය කියන මාතෘකාව මෙවැනි සබයකදී මේ වාගේ සමූහයකදී වැඩි පිළිගැනීමක් වැඩි ගැඹුරක් හොයාගන්ට පුළුවන් වෙනව. නමුත් ඉතාමත්ම දුෂ්කරයි, සාමාන්‍ය සිව්වණක් පිරිස රැස් වෙලා ඉන්න සබයකදි මේ මාතෘකාවට පිවිසුමක් ක්‍රමිකව ලබාගන්න. ඒ මොකද? මේක ගැඹුරු කොටසක්. මේක එදිනෙදා ජීවිතයට අදාළ නැති කොටසක්. එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රශ්න විසඳන්නේ නැති කොටසක්, එදිනෙදා ජීවිතය සැපවත්ව සුඛවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මූලධර්ම උපමාන නොදෙන කොටසක් නිසා මුළුගැන්වෙනවා. නමුත් මේ රැස් වෙලා ඉන්න පිරිසත් එක්ක බලනකොට අපි යන ගමනෙ මුළුගැන්වීම්, හැංගීම්,

රැවටීම් තියනවා නම් එවුවා නතර කරලා නියම පාරට ගෙන එන්ට මේ ධාතු මනසිකාර කොටස උදව් කරනවා.

ධාතු මනසිකාරය බලනකොට, පසුකාලීන ආචාර්‍ය්‍ය මත එක්ක බලනකොට, විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා ධාතු මනසිකාරය සංඛෙප ක්‍රමයක් හා විත්‍ථාර ක්‍රමයක් කියල. ඉතාමත්ම සංක්‍ෂපයෙන් තමන් යන ගමනට සම්බන්ධ කරගන්ට පුළුවන් ක්‍රමයක් සහ ඉතාමත්ම සවිස්තරව ඒක පිළිබඳව මූලධර්මවලින් අත්දැකීම්වලින් ගහණව ඝනබහලව කරගෙන යන්න පුළුවන් ක්‍රමයක්. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ නම් හඳුන්වා දෙන්නෙ වැඩි නැඹුරුවක් වැඩි පක්‍ෂග්‍රාහීත්වයක් තියෙන්නේ කෙටි ක්‍රමයට. එයිනුත් විපස්සනා පූර්වකව යන ඇත්තො මේ කෙටි ක්‍රමය එකම ක්‍රමය වශයෙන් තේරුම් අරගන්ඩත්, ඒකටම තමන්ගේ රුචිකත්වය ඉදිරිපත් කරගන්ඩත් පෙළඹෙනවා. සමථ විපස්සනා දෙකම හෝ සමථ පූර්වාංගවම නැත්නම් සමථයානිකව යන ඇත්තො මෙතන කොටස් දෙකක් තියෙන බව කියන්ටත් එයිනුත් කෙටි ක්‍රමයට වඩා දීර්ඝ ක්‍රමය සිත්ගන්නාසුලු විදියට සලකන්ඩත් පුරුදු වෙලා තියෙනවා. නමුත් මේක ඇත්ත වශයෙන්ම තමතමන්ගේ, පුද්ගලික කෙනාගෙ, භාවනා ප්‍රගමනය හැටියට, භාවනා දිගහැරෙන ක්‍රම විශේෂ තියනවා. එහෙම නැත්නම් බොහෝම තීක්‍ෂණ බුද්ධියකින් යුතුව ධාතු මනසිකාරය සලකන වෙලාවකුත් තියෙනවා. සමහර වෙලාවල් එනවා - මේ පෙන්වන්න උත්සාහ කරන්නා වූ විත්‍ථාර ක්‍රමයට විවේකීව බොහෝම සීරුවෙන් එක එකක් සලකා බලමින් යන අවස්ථාවලුත් තියෙනවා.

මේ දෙක කොයි එක වුණත් ඉතාම විචිත්‍ර කොටසක්. භාවනාවක හෝ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක මහණකමක තපස්වර ජීවිතයක යෝගාවචර ජීවිතයක හොඳටෝම ගැඹුරක් තමයි මේකෙදී සාකච්ඡා වෙන්නෙ. ඒකෙදී සර්වඥයන් වහන්සේ අපි දැන් ඉදිරිපත් කරගත්ත පාඨයෙදි පෙන්වන්නේ "**ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති.**" මේ ශරීරය යම් ආකාරයකට හිටියේ වේද පිහිටියේ වේද, ඒ පිහිටපු හිටි ආකාරයම ධාතු වශයෙන් බලනවා. කවුද? "**භික්ඛවෙ භික්ඛු.**" මහණෙනි ඒ යෝගාවචරයා,

නැත්නම් සංවේග ඤාණ පිහිටුවාගත් යෝගාවචරයා කය ධාතු වශයෙන් සලකා බලනවයි කියල. එතකොට පේනවා ඒ හතර ඉරියව්වටම මේක යොදාගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා. අපි අර කලින් හඳුන්වාදීමෙදි මතක් කළා ධාතු මනසිකාරය එදිනෙදා ජීවිතයෙ ප්‍රශ්නවලට එදිනෙදා සැප විහරණය සඳහා යොදාගන්ට අපහසු බවක් බොහෝ බෞද්ධයන් කල්පනා කළාට ක්‍රමානුකූල භාවනාව දියුණු කරගෙන යන කෙනාට නම් හතර ඉරියව්වේදීම "**යථාඨිතං යථාපණිහිතං**" යම් ආකාරයට හිටියේ වේද, යම් ආකාරයට පිහිටියේ වේද, ඒ ඒ ආකාරවලින්ම - ධාතු වශයෙන් පඨවි ධාතු, තෙජො ධාතු, වායො ධාතු, ආපො ධාතු කියලා කොටස් හතරක් - ඒ හතරට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

මේ එක එක ධාතු ගැන, ධාතු වශයෙන් ධාතුවලට බෙදලා සලකා බලනකොට යම් සම්බන්ධතාවක් තියෙනවා අපි මීට ඉස්සර වෙලා පැයේදී සාකච්ඡා කළා වූ දෙතිස් කොට්ඨාශවලට. එතනදී ශාරීරික කොටස්, නැත්නම් එක රථයක රථ උපකරණ කොටස්, වාහනයක වාහන කොටස් වශයෙන් ප්‍රඥප්තිය බිඳ දැක්වීමක් වශයෙන්, මේක කෙස්ය, මේක ලොම්ය, මේක නියය, මේක දත්ය, මේක හමය ආදී වශයෙන් මනුෂ්‍ය ශරීරයක් අරගෙන කොටස් කරලා ඒ කොටස් වෙන් කරලා දක්වන්නේ දැන් මේ සාකච්ඡාවට ගන්නා වූ ධාතු මනසිකාරයට නැඹුරුවක් තුඩු දීමක් ඇති වෙන තාලෙට. එතනදී සමහර තැන්වල කොටස් තිස්එකයි. සමහර තැන්වල කොටස් තිස්දෙකයි කියලා මේකෙ පොඩි බෙදීමක් තියෙනවා. දෙතිස් කොට්ඨාශ කියලා ගත්තොත් එයින් කොටස් විස්සක්ම වැටෙන්නේ ධාතු මනසිකාරය විස්තර කරන්නා වූ පඨවි කොටසට, ගොරෝසු කොටසට, මැරුණාට පස්සෙ පොළවට දිරා යන්නා වූ කොටසට. එවුවා "**කක්ඛලං ඛරිගතං**" කියන විදිහට කර්කශ භාවය ගොරෝසු භාවය එහි දක්වනවා. අල්ලනකොට කර්කශව අහු වෙන තැන අහු වෙන ආකාරය. ඒ භාවය තමයි පඨවි ධාතුව පෙන්වන්නෙ. එතකොට අපිට කෙස් ගත්තම ඒ කෙස් අල්ලන්න පුළුවන්. අල්ලනකොට ඒකෙ තියෙන්නා වූ එක එක හැඩ තිල ආකාර දැකගන්න පුළුවන්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, ඇට, නහර ආදී වශයෙන් එව්වගෙ

තියෙන්නා වූ ගොරෝසු ගතිය. අපි සාමාන්‍යයෙන් භෞතික විද්‍යාත්මකව සලකා බලනව නම් ඝන ද්‍රව්‍ය කියලා මේක නම් කරනවා. ඊගාව කොට්ඨාශය තමයි ද්‍රව. වැගිරෙනසුලු ගති ඇත්තා වූ **පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අස්සු, වසා, ඛෙලො, සිඞ්ඝාණිකා, ලසිකා, මුත්තං**, ආදී වශයෙන් දක්වන්නා වූ ද්‍රව කොටස. ඒ ද්‍රව කොටසේ අර පඨවි කොට්ඨාශ වගේ අහු වෙන ගතියක් නැති වුණාට ඒකෙ වැගිරෙන ගතිය පිඬු කරන ගතිය කොටස් දොළහටම සාධාරණයි. ඒකට තියෙන්නේ වැගිරෙන ගතිය. ඕනෑවට වැඩි වුණොත් වැගිරෙනවා. ඕනෑවට අඩු වුණොත් බන්ධනය කරනවා. අපි දන්නවා අග්ගලා කුඩු ටිකක් අරගෙන ඒක පැණි අඩු මට්ටමේ දලා හොඳට මිරිකලා හදලා ගත්තොත් ඒ අග්ගලා කපන්ට ගිරයක් ගන්ට ඕන. හපලා කඩන්න බැරි තරම් තද වෙනවා. ඒ ඔක්කෝම අර අග්ගලා කුඩු ටික තද බන්ධනයකට, ආබන්ධනයකට ලක් කරනවා. යම් ආකාරයකට පැණි වැඩි උනොත් අග්ගලා ගෙඩිය හදලා තිබ්බහම වැක්කෙරෙනවා. ඒ ගුලිය හිටින්නෙ නෑ. එතකොට වැගිරෙන ගතිය තියෙනව. සිමෙන්ති අනනකොට වතුර අඩු උනොත් ඒක ඕන විදියට හසුරුවන්න අමාරුයි වැඩ කරන බාස් උන්නැහැට. වතුර වැඩි උනොත් වැගිරෙන ගතිය නිසා ඒත් දුර්වලකමක් හිටිනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි මේ ආපො ගතියෙ තියෙන්නෙ බන්ධන ගතිය, ආබන්ධන ගතිය හෝ වැගිරෙන ගතිය. ඒ දෙක, අපේ ශරීරය කොටස් තිස්දෙකකට කඩලා පෙන්නනවා - විස්සක්ම පඨවි කොටස් දොළහක් ආපො කොටස්ය කියල. දැන් මෙතෙන්ට එනකොට ඝන, ද්‍රව, වායු කියන්නා වූ භෞතික විද්‍යාත්මකව සලකන කොට්ඨාශ හැටියට බලනකොට වායු කොට්ඨාශයක් වායො ධාතුව වශයෙන් පෙන්නනවා. එතකොට ඉතින් කාට වුණත් තේරෙනවා පුංචිම නොදන්නා කෙනෙකුටත් අල්ලලා පෙන්නන්න පුළුවන් ඝන කොටස්. ඊට වැඩිය හැඩයක් ආකාරයක් නැති ස්වභාවයක් තමයි ද්‍රව කොටස්වල තියෙන්නේ. වායො කොටස්වලට යනකොට, පෙන්නලා දෙන්න බැරි ඉතාමත්ම සූක්ෂම ස්වරූපයක්. හුළං හමන ගතිය විතරයි තියෙන්නේ. ඒකත් ඉතාමත්ම වේග ධාරාවකට අහු වුණොත් විතරයි

වැටහෙන්නෙ, දැනෙන්නෙ. නැත්නම් තියෙන බවක් තේරෙන්නෙත් නෑ.

විද්‍යාවට යනකොට ඝන, ද්‍රව, වායුවලට පස්සේ තාප රසායනය කියල තාප භෞතික විද්‍යාව කියලා මේ තාපය වෙනමම ධාතු කොටසක් වශයෙන් බෙදනවා. ඉස්සර නම් අපි අපේ පන්තිය දහය පන්තිය වගේ යනකොට ලෝකය බෙදන්නෙ ඝන, ද්‍රව, වායු කියලා තමයි භෞතික විද්‍යාවෙ. නමුත් විශ්වවිද්‍යාල හෝ විශ්වවිද්‍යාල පශ්චාත් මට්ටමට යනකොට තාප භෞතිකත්වය තාප රසායන විද්‍යාව කියලා තාපයටත් සලකන ගතියක් තියෙනවා. නමුත් ඒක පුංචි පන්තිවලදී උගන්වන්නෙ නෑ. ඒ වාගේ තමයි මේකෙත් පඨවි, ආපො, වායො කොට්ඨාශවලට පස්සේ තෙජො කොට්ඨාශවලට යනකොට ඒකෙ තියෙන්නේ උෂ්ණසුම් ගතිය. ඉතින් දෙතිස් කොට්ඨාශ වශයෙන් අපි ඉගෙනගන්නා වූ මේ ශරීරය ධාතු මනසිකාරයට හරවලා දනකොට වායො කොට්ඨාශ හයකුත් තෙජො කොට්ඨාශ හතරකුත් එකතු කරපුවහම දෙසාළිස් කොට්ඨාශ කියලා හතළිස්දෙකක් කොට්ඨාශ එකතු වෙනවා.

ඒ වායො කොට්ඨාශ **උද්ධංගම වාතය, අධෝගම වාතය, කුච්ඡිසයා වාතය, කොට්ඨසයා වාතය, අංගමංගානුසාරී වාතය, අස්සාස වාතය, පස්සාස වාතය**[15] කියලා ඔන්න ආගමානුරූපව භාවනාවට ධාතු මනසිකාරයට අරගන්නවා. උද්ධංගම වාතය කියලා කියන්නේ ඉහළට එන ඉක්කාවල්, ඉහළට එන වාත. අධෝගම වාතය කියල කියන්නෙ බඩවැලෙන් පල්ලෙහා පැත්තට යන වාතය. ඒ වාගේම ආහාර ආමාශය දක්වා ගෙනයන්ට පුළුවන්, නැත්නම් බඩවැල දක්වා. බඩවැලේ ඉඳලා අසූචි බවට පත් වෙලා ඒවා පිට කරනවා, මළ පහ කරනවා. ඒකටත් හේතු වෙන්නේ මේ අධෝගම වාතය. ඒ වාගෙම තමයි කුච්ඡිසයා වාතය සහ කොට්ඨසයා වාතය තියනවා. ශරීරය අපි දෙතිස් කොට්ඨාශවලට වෙන් කරල බලනකොට මේක හරියට දන් කාලෙ කියනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේගෙ උපමාවම තමයි, '**උභතො මුඛා පුටොළී**' දෙපැත්තෙන් කට තියන

---

[15] මජ්ඣිම නිකාය, මූල පණ්ණාසකය, මහාහත්ථිපදෙපම සූත්‍රය.

මල්ලකට එක එක ධාන්‍ය වර්ග දාලා ගත්තා වාගෙ. ඒ ධාන්‍ය වර්ග දාලා ගන්න මල්ල ඇතුළේ ඒ ධාන්‍ය ඇට අතරේ යම් කිසි වාත කොට්ඨාශයක් තියෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි හෘදය වස්තුව, අක්මාව, අග්න්‍යාශය, බඩවැල් මේ කියන කොට්ඨාශ අතරමැදත් හිර වෙච්ච වාතයක් තියනවා. කුච්ඡිසයා වාතය කියලා කියනවා - කුක්ෂිගත වාතය කියලා. ඊගාවට තියෙනවා කොට්ඨසයා වාතය කියලා - ඒ බඩවැල් දිගේ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රමාකුංචන වැඩ පිළිවෙළට එන්නා වූ, ආහාර එහාට මෙහාට තල්ලු කරන්නා වූ කොට්ඨසයා වාතය කියලා එකක් තියෙනවා. නහර දිගේ ලේ එහාට මෙහාට තල්ලු කරන්නා වූ කොට්ඨසයා වාතය කියලා එකක් තියෙනවා. ඊගාවට අංගමංගානුසාරී වාතය කියල කියනව අඟ පසඟ එහෙ මෙහෙ හැසිරවීමේදී පාවිච්චි කරන්නා වූ වාතය. ඒක හොඳට කර්මණ්‍ය නම් හොඳට ඇඟ ඕන වැඩකට යොදවන්න පුළුවන් සුනම්‍ය ගතියක් තියෙනවා. ඒක ලෙඩ වුණොත් වාත අමාරු. හරියට උල් යකඩ කටු හන්දියක් හන්දියක් ගානේ ගැහුවා වාගේ අත උස්සාගන්ඩ බෑ පය උස්සාගන්ඩ බෑ බෙල්ල හරවාගන්ඩ බෑ ආදී වශයෙන් එක එක වාත අමාරුත් හැදෙනවා මේ අංගමංගානුසාරී වාතය නිසා. ඒ අතරමැද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය තියෙනවා. එතකොට වායො කොට්ඨාශ හයයි.

තෙජො කොට්ඨාශ සන්තාපන, ජීරණ, දහ, පාචක වශයෙන් කොටස් හතරක් තියෙනවා. තදබල උණ හැදෙනකොට තියෙන්නා වූ සන්තාපන, වඩා කොට, අතිරේක වශයෙන් තවන්නා වූ උණුසුමක් ශරීරයේ තියෙනවා. උපන් මොහොතේ සිට මරණය දක්වා ශරීරය දිරීමට හේතු වෙන්නා වූ ජීරණ නම් තෙජො කොට්ඨාශයක් තියනවා. සාමාන්‍ය ශරීරය පවත්වාගෙන යන්නා වූ දහයක් පවතිනවා. පාචක ධාතුව වශයෙන් ආහාර පැසවන ධාතුව තියෙනවා. ඒ විදියට ධාතු වශයෙන් බලනකොට උණුසුමත් කොටස් හතරකට බෙදෙනවා. ඔක්කොම හතළිස්දෙකයි.

මෙන්න මේකෙදී සංක්ෂේප වශයෙන් බලන ඇත්තො - සංක්ෂේපයෙන් කියල කියන්නේ 'මේක අපේ වැඩේට ඇති වෙන ප්‍රමාණයට' කියන අයයි. මේකෙ අවසාන ධෘව පදයෙ සඳහන්

වෙනවනෙ, "**යාවදෙව ඤාණ මත්තාය පටිස්සතිමත්තාය**" යම් තාක් සතිය පිහිටුවාගැනීමට හේතු වෙන්නේ කොපමණද? යම් තාක් ඤාණය පහළ වීමට හේතු වෙන කොට්ඨාශය කොපමණද? එතකින් ධාතු මනසිකාරය තමන්ට ළං කරගන්නවා, කියනකොට ධාතු මනසිකාරයේ වඩාත්ම ප්‍රකට දේ තමයි ආධුනිකයට හඳුන්වල දෙන්නෙ. අපි එක පැත්තකින් බැලුවා, අඳුන්වාදීමේ වාසිය සඳහා ඝන, ද්‍රව, වායු, තෙජ කියන හතරපැත්තෙන්. නමුත් භාවනා මනසිකාරයට නංවනකොට, ඒක සමථ විපස්සනා කියන දෙපාර්ශ්වයම පිළිඅරගෙන තියෙනවා, ධාතු හතරෙන් උද්දීරණ වශයෙන් තෙරපීම්, චලන, කම්පන, චංචල ගති ඇති කරන්නා වූ වායො ධාතුව තමයි බොහෝමත්ම භාවනා සමාධියක් ඇති කරගන්නකොට ඉස්සල්ලාම අල්ලන්න පුළුවන් තැන. ඒ නිසා භාවනාවේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය, එහෙම නැත්නම් අංගමංගානුසාරී වාතය තමයි අරමුණු වෙන්නෙ. ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තමයි **සො සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති** කියලා ඉන් ඉදිරියට දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කෙරෙන්නෙ - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතයේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් ඇතුළට හෝ පිටතට යන්නා වූ හුස්ම රැල්ල, හුළං රැල්ල, ප්‍රඥප්ති වාතය මතම එල්ල කරගත්ත හිතක් ඇතුව කරන්නා වූ භාවනාවට සමථ භාවනාව කියලා කියනවා.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නිසාත්, කුච්ඡිසයා වාතය, කොට්ඨසයා වාතය ආදී වශයෙනුත් අභ්‍යන්තරගත ශරීරයේ ඇති කරන්නා වූ විවිධ චංචල කම්පන දේවල්, නැත්නම් අංගමංගානුසාරී වශයෙන් පවත්වන්නා වු **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ** එහෙම නැත්තන් **අභික්කන්තෙ, පටික්කන්තෙ** කියන විදියට ඉදිරිය බලනවා, ඈත බලනවා, ඉදිරියට යනවා, පස්සට එනවා, අත නමනවා ආදී වශයෙන් මේ දේවල්වලදී වැඩ කරන්නා වූ වාතය දිහා බැලීම, ඒ ප්‍රඥප්ති වාතය, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේදී ඉහළ පහළ යන්නා වූ හුස්ම රැල්ල බලන්නා වූ වැඩට වඩා විශිෂ්ටයි. විචිත්‍රයි. ඒ වාගේම විවිධයි. ඒ නිසා මේ වාත කොට්ඨාශවලින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නිසා හෝ ඇති වෙන්නා වූ චංචල කම්පන ගති, උණුසුම් සිසිල් ගති, කොකිත වෙන

ගති, නාසිකාග්‍රය බැලීම හෝ එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නිසා උදරච්ඡදයේ සිදු වන ඉහළ පහළ යෑමට අනුව උදරයේ සිදු වෙන්නා වූ චලන, ඉදිරියට පස්සට යන ගති, පිම්බෙන හැකිළෙන ගති බලනකොට ඒකට කියන්නේ විපස්සනාව කියලා. ඒකට කියන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි අරමුණක් කියලා. සමථයේදී අපි ඉදිරිපත් කරගත්තා වූ ඉහළට පහළට යන්නා වූ සුළං රැල්ල ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න බැහැ. ඒක ප්‍රඥප්තියක් පමණයි. ඒක නිසා එතනදී සමාධියක්, රූපාවචර ධ්‍යානයක්, අර්පණාවක්, ලබාගන්නවාට එහා ධාතු මනසිකාරය වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවන්න බෑ. නමුත් ඒ වාතය නිසා ඇති වෙන්නා වූ අත්දැකීමට, වාතය නිසා ඇති වෙන්නා වූ වින්දනයට හිත යොදලා කරන භාවනාවට අපි විපස්සනාව කියලා කියනවා. ඒක දිගේ පුළුවන් ගොඩක් දුර යන්න.

ඒ නිසා වාත කොට්ඨාශයම ඉදිරිපත් කරගෙන කරන මේ භාවනාවේදී දැන් අපි මෙතෙක් වෙලා ආපු ගමනේදී ඉතාමත්ම අන්තිමම සියුම් තැනකට බෙදීමක් මේ දක්වන්නේ. මේ බෙදීම ඇත්තටම යෝගාවචරයාගේ පැත්තට බර දෙන එක අසාධාරණයි. යෝගාවචරයා මේ දැනුම තියාගෙන මගෙ හිත යන්නේ සමථ පැත්තටද, විපස්සනා පැත්තටද කියලා ආධුනික කාලේ යෝගාවචරයාට වගකීම පැටවීම අසාධාරණයි. ඒ සඳහා වටිනාම ක්‍රමය, එහෙම නැත්නම් වඩාත්ම ප්‍රායෝගික ක්‍රමය වන්නේ, ඒ බව දන්නා වූ ගුරුවරයෙක්, අනුකම්පාව ඇති ඥාණය ඇත්තා වූ ගුරුවරයෙක් යෝගාවචරයාට භාවනා කර්මස්ථානය දීලා ඒ යෝගවචරයාගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට කියවෙන විස්තර වාර්තා අනුව, වරක් නෙවෙයි දෙසැරයක් තුන්සැරයක් හෝ හොයලා බලලා ඒ යෝගාවචරයාගේ යෝජනා ස්ථිරත්වය ඇතුව, මේ චරිතය යන්නේ සමථ පැත්තට ප්‍රඥප්ති පැත්තට දෝ, එහෙම නැත්නම් විපස්සනා පැත්තටද ත්‍රිලක්ෂණය පැත්තට දෝ කියලා අනිවාර්යයෙන්ම පරීක්ෂා කරලා භාරගන්නවා නම්, මධ්‍යස්ථානවල මම හිතනව කරදර අඩු වෙයි කියලා. එහෙම නැත්නම් කොයි භාවනා ක්‍රමයටත් ඉඩ දෙන්න පුළුවන් පුළුල් ආකල්පයක් කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු ළඟ තියෙනවා නම් යෝගාවචරයාට

ආධුනිකයාට ලෙහෙසියි. නමුත් යෝගාවචරයා ආධුනිකයෙක් වශයෙන් හෝ වේවා, අපි මේ කථා කරන පිරිස වගේ යම් කාලයක් භාවනාව කරලා අත්දැකීම් ඇති කෙනෙක් හෝ වේවා මේ කාරණාව හරිහැටි දන්නවා නම් තත්ත්වය ඉතාමත්ම පහසුයි. ඒ නිසා බණ කියන එකේ ඇති නරකක් නෑ. මේවා තේරුම්ගන්න උත්සාහ කරන එකේ ඇති අහක යන දෙයක් නෑ. හොඳට විවේකීව තේරුම්ගන්න ඕන. එහෙම තේරුම්ගත්තා නම් ඒ තේරුම්ගත්ත යෝගාවචරයා කමටහන් ශුද්ධ කරන වේලාවේදී ඉතාමත්ම පැහැදිලිව තමන්ට ලැබෙන අත්දැකීම විස්තර කරනවා. සමහර ඇත්තන්ට අර කාරණා පෙන්නුම් කරලා දුන්නත් එක්කෝ ඒක සැර වැඩියි කියලා හිතලා හෝ නැත්නම් ඕක නෙමේ නිබ්බානගාමිනී වැඩ පිළිවෙළ කියලා ඒ දෙක අතර වෙනස තේරුම්ගැනීම නොසලකා හරිනවා. නමුත් එහෙමයි කියලා යෝගාවචරයා පන්නලා දන්ට අවශ්‍යතාවක් නෑ. විවිධ ක්‍රමවලින් ඉතාමත්ම කාලානුරූපව අවශ්‍ය කරන උපක්‍රම යොදමින් යෝගාවචරයා මේ මාතෘකාවෙ විශද භාවයට ක්‍රමයෙන් පත් කරන්න ඕනි. පත් නොවුණත් ප්‍රශ්නයක් නෑ, ගුරුවරයා කියන තාලෙට ඒ උපදෙස් පිළිපැදලා අත්දකින දේ කියනවා නම් යෝගාවචරයාගේ සහයෝගයක් නැතත් ගුරුවරයාට පුළුවන් භාවනාව හසුරුවන්න.

සමහර යෝගාවචරයො ඉන්නවා ටික කාලයක් ඒ විදියට භාවනා කරගෙන යනකොට දෙතුන්සැරේ කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට කාරණාව කියනකොට පහු වෙනකොට තමා වශයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා. මම කිය යුත්තේ මේකයි, අතහැරල දන්න ඕන මේකයි. මගේ දැන් භාවනාව යන්නෙ සමථ පැත්තටයි - සාමාන්‍ය ක්‍රමයෙන් කතා කරනව නම් - නැත්නම් මගේ භාවනාව යන්නෙ විපස්සනා පැත්තටයි කියලා යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා. මේක මෙහෙම කිව්වට සමහර විටක යෝගාවචරයාගේ මුළු යෝග ජීවිතයම සමථගාමී, විපස්සනාගාමී කියලා බෙදන්න කඩන්න පුළුවන්කමක් නෑ. යම් ප්‍රමාණයකට සමථය වැඩුණට පස්සේ ඉබේම විපස්සනාවට හැරෙන යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා. යම් ප්‍රමාණයකට විපස්සනා කරාට පස්සේ සමථයට හැරෙන යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා. යම්

ප්‍රමාණයක් සමථය දිගේ ගොඩක් කල් ගියාට පස්සේ විපස්සනාවට හැරෙන ඇත්තොත් ඉන්නවා. මේ නිසා අපේ ජීවිතයේ පවත්නා වූ මේ විවිධ විෂමතා නිසා ධාතු මනසිකාරය පිළිබඳව හොඳ පරිචයක් ඇති කෙනෙක් ඉන්නව නම්, මේ දේවල් අස්වාභාවික නෑ, මේවා වෙන්ට පුළුවන් දේවල් බව හොඳට වැටහෙනවා.

ධාතු මනසිකාර කොටසේදී ඉතාමත්ම විචිත්‍ර මූලධර්ම දෙකතුනක් තියෙනවා. ඒ මූලධර්ම පිළිබඳව ඕන තරම් පරීක්ෂණ කරන්න පුළුවන්, ඒක ආගමික වැඩක් නෙවෙයි. ඕනම කෙනෙකුට ආධ්‍යාත්මික හැඟීමෙන් තොරව වුණත් පරීක්ෂා කරන්න පුළුවන්. ඒ දේ දන්නවා නම් තේරුම්ගත්තා නම් ඒ කෙනාට එක එක වෙලාවලට මොකද මේ භාවනාව එක එක පෙරළි කරන්නෙ. එක එක්කෙනාගෙ අතර භාවනා වෙනස්කම් මොකද පවතින්නේ, ඇයි භාවනා ක්‍රම රාශියක් තියෙන්නේ, ඇයි ගුරුවරු බෙදිලා ඉන්නේ කියන එක එච්චර ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. ධාතු මනසිකාරය ගන්න ගියාම, අපි දැන් ගත්තොත් වායො ධාතුව, එක ගතියක් තමයි වායො ධාතුව සලනව. අඹ කොළයකට අඹ දල්ලකට හුළං වැදිච්චම අඹ දල්ල සැලෙනවා. එතකොට අපි දැනගන්නවා. ඉස්සල්ලාම ඇස් හසුරුවන්න ඉගෙනගන්න පුංචි බබෙක් වුණත් තොටිල්ලෙ උඩ එල්ලලා තියෙන සද්ද කර කර කැරකෙන සෙල්ලම් බඩුව දකිනකොට ඇස් දෙකේ ඇලෙන ගතියක් තියෙනවා. හුඟාක්ම චලනය වෙන දේට ඇහැ බැඳෙනවා. ඒකයි අද ලෝකෙ මෙච්චරම මේ ශීඝ්‍රගාමී වැඩ රාශියක් ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේක සූදුවක්. ඇහැට සූදුවක්. ඉතාමත්ම වේගයෙන් වැඩ යන තැන ගැන අපි හිතනවා එතන තමයි බලවතා, එතන තමයි සිත් ගන්නාසුලු තැන කියලා, වේගයට යන ගතියක් ඇහේ තියෙනවා. පුංචි බබාල වුණත් නලවාගන්න ඕන වෙච්චහම නලවන්නෙ ඒක තමයි. එහාට මෙහාට පද්දන්නේ. බබා පද්දනවා. නැත්නම් ලෝකෙ පද්දනවා. ඔන්චිල්ලාවෙ තියල එක්කො බබා පද්දනවා. නැත්නම් අතේ තියල බබා පද්දනවා. එහෙම නැත්නම් කැරකෙන දෙයක් ඉස්සරහින් තියනවා. නැලවිල්ල කියලා කියන්නේ ඕක තමයි. ඉතින් මැරෙනකන්ම නැලවිල්ල ඕන. අපි හිතනව බබාලා නලවන්නේ වයසක මිනිස්සු කියලා. සමහර වෙලාවට වයසක

මිනිසුන්ව නලවනවා බබාලා. ඒ මොකද ඒක ඇහැට පුරුදු සුදුවක්. එක එල්ලේ එක දේම දිහා බලා ඉන්නකොට මහ පාළුයි වාගෙ. එපා වෙනවා. බත් කන්නත් එපා වෙනවා, නිදාගන්නත් එපා වෙනවා, ලෙඩත් වෙනවා. මේ කැරකෙනකොට පැද්දෙනකොට අන්න පණ ගහලා එන ගතියක් තියෙනවා. මේ වායො ධාතුවෙ තියෙන උද්දීරණ ගතිය, සලන, පොළන, කම්පන කරන ගතිය. ඒ වාගෙම වායො ධාතුවෙ කෘත්‍යයක් තියෙනවා මෙව්වා දරන ගතිය. ඒ තියෙන ආකාරයෙන්ම පවත්වන ගතිය. ඉස්සර වෙලා තිබුණේ තියෙන දේ හොල්ලන ගතිය. දැන් තියෙන්නේ හෙල්ලෙන දේ නොසොල්වා තියාගන්න ගතිය. ඉතින් එකම වායො ධාතුව අපි හඳුනාගන්නෙ මේ ක්‍රම දෙක අනුව. යම් කිසි දෙයක් නොසැලී පැවතිලා හෙල්ලෙන්ට පටන්ගත්තොත් අන්න අපිට පේනවා වෙනස. හෙල්ලි හෙල්ලි තිබුණු දෙයක් නතර උනොත් අන්න අපිට පේනවා වෙනස. එහෙම නැත්නම් හැම වෙලාවෙම හෙල්ලි හෙල්ලි තියෙන දෙයක් තියෙනව නම් අපේ හිතට ඒක වැටෙන්නෙ නෑ. අපේ හිත ඒක නිමිති ගන්නේ නෑ. සඤ්ඤ ගන්නෙ නෑ. මොකද? ඒකෙ වෙනස හිතට අල්ලලා අහු වෙන්නේ නෑ. හෙල්ලෙන දේ නතර උනොත් තමයි අන්න අපිට අහු වෙන්නේ. නතර වුණු දේ හෙල්ලුණොත් තමයි අහු වෙන්නෙ. මෙන්න මේ දෙක හොල්මන් කරනවාට අපි කියනවා වායො ධාතුව වැඩ.

රයිගමයා ගම්පලයගෙ දෙස් කියනවා, ගම්පලයා රයිගමයගෙ දෙස් කියනවා. ඉතින් මිනිස්සුන්ට හරිම කරදරේ. මේ දෙන්නා එකතැන් වෙලා හිටියට මොකද හැම වෙලාවෙම රණ්ඩු. නමුත් රෑට දෙන්නා එකතු වෙලා හොරකම් කරනවා. ඉතින් මිනිස්සු කවදාවත් හිතන්නෙ නෑ මුන් දෙන්නා එක ළඟ ඉඳලා කවදාවත් හොරකමට යාළු වෙයි කියලා. නමුත් හොරකම කරලා බලනකොට මෙහෙ නෙවේ නගරෙ කෙනෙකුටවත් අල්ලන්න බෑ. රයිගමයයි ගම්පලයයි වගේ. ඒ නිසා හුඟාක් කතා තියෙනවා රයිගමයගෙ සහ ගම්පලයගෙ කතා. රයිගම් රාල සහ ගම්පල රාල.

ඒ වාගේ තමයි වායො ධාතුවෙ එක පැත්තක තියෙනවා හොල්ලන ගතිය, අනිත් පැත්තෙ තියෙනවා අල්ලන ගතිය. අල්ලා දරාගන්න ගතිය. මේ දෙන්නා එක වෙලාවක හොල්ලන ගතියෙ ඉඳලා ඒ මිනිහම එතනම අනිත් පාර දරන ගතියට එනවා. මේන්න මේක දන්නෙ නැති උනොත් යෝගාවචරයා හිතන්නේ හොල්ලන ගතිය වායො ධාතුව කියලා හිතාගන, ඉතින් හෙල්ලෙනකම් බලා ඉන්නවා. නමුත් එතකොට වායො ධාතුව නතර වෙලා. මෙන්න මේ දේ දන්නවා නම් වායො ධාතුවට මේ තියෙන්නා වූ පරස්පර විරෝධී අන්ත දෙකක වැඩ පිළිවෙළක් කරන්න පුළුවන්. එක මිනිහාට වෙස් මූණු දෙකක් තියෙනවා. මහ බඹාට මූණු දෙකක් වගේ වෙස් මූණු දෙකයි කියලා දැනගන්නකොට යෝගාවචරයාට හිතාගන්න බැරුව යනවා. මේ වායො ධාතුවෙ එක හැටියක්. ඊළඟට තවත් අපි පොඩ්ඩක් කටගැස්මක් එකතු කරනව නම්, රස මසවුලක් මේකට දානව නම්, යම් වේලාවක වායො ධාතුවේ චංචල ගතිය ආවා නම්, අපි හිතනවා තරංගයක් ආකාරයට සැලෙනවා, කම්පනයක්, එහෙම නැත්නම් ගැස්සි ගැස්සී යන දෙයක් විදියට මේ චංචල භාවයට වෙනමම ආරම්භයක් තියෙනවා. වෙනමම පැවැත්මක් තියෙනවා. වෙනමම නතර වීමක් තියෙනවා. ඊගාවට මතු වෙනව නම් නිශ්චල භාවය, ඒ නිශ්චල භාවයට අර චංචල බවෙන් සම්පූර්ණ ස්වාධීනව, වෙනමම ආරම්භයක් වෙනමම පැවැත්මක් සහ වෙනමම නතර වීමක් තියෙනව. ඒ නිසා කවදක්වත් චංචල අවස්ථාව නිශ්චල අවස්ථාවත් එක්ක පැටලිල්ලක් නම් නෑ. සම්පූර්ණ දෙන්නෙක් වාගෙ වැඩ කරනවා. ආත්ම දෙකක් වාගේ වැඩ කරනවා. නමුත් එකම මිනිහගේ රංගන දෙකක්. ඉතින් ඒක නිසා අපි යම් වේලාවක වායො ධාතුව දැක්කයි කියලා කියනවා නම්, මේ කාරණා දෙක දන්නෙ නැති කෙනෙක් හුඟක් වෙලාවට වාර්තා කරන්නෙ මෙයින් එකක් දැකලා. වායො ධාතුවෙ චංචල කම්පන භාවය දැක්කා කියල ප්‍රකාශ කළත්, යෝගාවචරයා එහෙම කළත් කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දැනගන්න ඕන මෙයා නිශ්චල ගතිය දැකලා නෑ තව, නොදකින්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද ප්‍රතිපක්ෂ ධර්ම දෙකක් එකම ධාතු කොට්ඨාශයක තියලා රඟ දක්වයි කියලා අපි හිතන්නේ නෑ. ඒකෙ තමයි අපි පැටලෙන්නෙ. ඒ

මායාකාරී ස්වරූපය, කිසිම විලි ලැජ්ජාවක් නැති ස්වරූපය, එකම තැන ප්‍රතිපක්‍ෂ ධර්‍ම දෙක වැඩ කරන ස්වරූපය දකිනකොට ලැජ්ජා බය තියෙන මිනිහෙකුට හිතාගන්න බැරුව යනවා. නමුත් කවදා හරි අපිට එකඟ වෙන්ට වෙනවා මේ ආකාර දෙකේ කවම කවදාකවත් නතර වීමක් නෑ. ඉස්පාසුවක් නැතුව චංචල වෙනවා නිශ්චල වෙනවා. චංචල වෙනවා නිශ්චල වෙනවා. මේක මොනම ජගතෙකුටවත් මොනම බ්‍රහ්මයෙකුටවත් මොනම මාරයෙකුටවත් නතර කරන්න බෑ. ඒ ගතිය ඒකෙ තියෙන නිසා "**ධාරෙතීති ධම්මො**" කියන විදියට ඒ ගතිය දරන නිසා මේවාට "ධාතු" කියල කියනවා. අපි මේක හොල්ලන වේලාවේ දන්නෙත් නෑ. එකයි කරන්ට පුළුවන් - විපස්සනා කරන්න පුළුවන්. මොකක්ද විපස්සනා කියන්නේ? හොල්ලන වෙලාවෙදි හොල්ලන බව දැනගන්නවා. නතර වෙලා ඉන්න වෙලාවෙ නතර වෙලා ඉන්නවා කියලා දැනගන්නවා. මේ දෙකටම වායො ධාතුව කියනවා. මෙන්න මේක මගේ ඇඟ ඇතුළේ වැටහෙන හැටි. මෙන්න මේක අඹ දල්ලක වැටහෙන හැටි. මෙන්න මේක නැංගුරමක දකින හැටි ආදී වශයෙන් බාහිර වශයෙන් දකිනවා. **ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.**

එතකොට සර්‍වඥයන් වහන්සේ කියනවා ආධ්‍යාත්මික වායො ධාතුවත් බාහිර වායො ධාතුවත් හුදු වායො ධාතුවමයි. ඉස්සල්ලා නම් ධාතු මනසිකාරය කියනකොට මතක් කළා **උද්ධං පාදතලා අධො කෙස මත්ථකා තචපරියන්තං** කියලා. පා තලයෙන් උඩ, කෙස්මත්තෙන් යට, හම වට කරගෙන ඇත්තා වූ මේ ශරීරයේ මෙන්න දෙතිස් කොට්ඨාශයක් තියෙනවා. මේක ඇතුළත තියෙන වායො කොට්ඨාශයේ තියෙන්නෙත් ඔය කම්පන ගතියමයි, ඔය දරන ගතියමයි. එළියෙ තියෙන වායො ධාතුවෙ තියෙන්නෙත් ඔය කම්පනයමයි ඔය දරන ගතියමයි. "**වායොධාතුරෙවෙසා**"[16] දෙකම වායො ධාතුමයි. එතකොට ඔන්න මම උඹ, ස්ත්‍රී පුරුෂ, මේක මගේ මේක පිට, කියන්නා වූ සඤ්ඤාව ඔද්දල් වෙන්න ගන්නවා. පිට

[16] මජ්ඣිම නිකාය, මූල පණ්ණාසකය, මහාහත්ථිපදොපම සූත්‍රය.

තියෙන චංචල වාතය ශරීරය ඇතුළට ආවමත් චංචල ගති පෙන්නනවා. දරන ගතිත් තියෙනවා. මෙන්න මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගත්ත නම් අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් තිබුණා වූ ලොකු තද සඤ්ඤාව ගැලවිල යනවා. ඒ වාගේම හටගන්නවා, බිඳෙනවා. චංචලකම හටගන්නකොට නිශ්චලකම බිඳෙනවා. නිශ්චලකම හටගන්නකොට චංචලකම බිඳෙනවා. මේ දෙකේ කිසි ලැජ්ජාවක් නෑ. මේ චංචල එකේ මෙතන සමුදය පටන්ගන්නවා, මෙතන වය ඉවර වෙනවා කියලා දෙයක් නෑ, දිගටෝම පවතින වැඩ පිළිවෙලක් තියෙන්නෙ. මෙන්න මේ වායො ධාතුවෙ ඇත්තා වූ චංචල කම්පන ගතියත් දරන ගතියත් කියන එක ගැන - මම කලිනුත් සඳහන් කරන්න යෙදුණා - සම්මුතියක් තියෙනවා, තෙජො ධාතුවේ උණුසුම් සිසිල් ගතියට වඩා, පඨවි ධාතුවේ ගොරෝසු, මෙළෙක්, තද, මෘදු, ඝන, සැහැල්ලු කියන තත්ත්වවලට වඩා, ආපො ධාතුවේ ඇති වැගිරෙන පිඬු කරන ගතිවලට වඩා, වායෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ ප්‍රකටයි. මේ නිසා තමයි හුඟක් භාවනා ක්‍රම වායො ධාතුවෙන් පටන් අරගෙන තියෙන්නේ.

ප්‍රතිපක්ෂ ධර්ම දෙකක් වායො ධාතුවෙ වැඩ කරනවා, නැත්නම් ප්‍රතිපක්ෂ කෘත්‍ය දෙකක් සිද්ධ වෙනවා, මේ දේ එකිනෙකට ස්වාධීනව සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි දැක්කා නම්, මේකම තමයි තෙජො ධාතුවේ තියෙන්නෙත්. මේ උණුසුම් වෙච්ච තැන මේ සීතල වෙනවා. ඒ උණුසුම ඇති වීම පැවතීම සහ නැති වීම, සීතල ඇති වීම පැවතීම සහ නැති වීමෙන් හාත්පසින්ම ස්වාධීනයි. හරියට කළු සුදු වාගේ. නමුත් දෙන්නම එකයි. උණුසුම් ගති ඇති කරන්නෙත් තෙජො ධාතුව. සිසිලස ගති ඇති කරන්නෙත් තෙජො ධාතුව. තෙජො ධාතුවේ උත්සන්න අවස්ථාව උණුසුම. බැහැලා ගියාම සීතල ගතිය ඇති වෙනව. නමුත් අපි සිසිල් රටවලට ගියාම උණුසුම ඉල්ලලා සටන් කරනවා. උණුසුම් රටවලට ගියාම සීතල ඉල්ලලා සටන් කරනවා. අවට වාතය හුඟාක් උණුසුම් වෙච්චහම අපි සීතල පිළිබඳව කල්පනා කරනවා. හුඟක් සීතල වුණාම උණුසුම පිළිබඳව කල්පනා කරනවා. තෙජො ධාතුව එහෙම දන්නව නම් මනුස්සයෝ මේ තරම් මගේ වලිගෙට එක වෙලාවක ආදරය කරනවා, ඔළුවට එක වෙලාවක

ආදරය කරනවයි කියලා හතර මහ හිනාවෙන් තවත් හිනාවකට දමාගනීවි. මේ තෙජො, ආපො, පඨවි, වායො, ධාතුවල ආකාරය. එකම කෙනයි, එකම කෙනාගෙ වලිගෙ ඉල්ලා රණ්ඩු කරන වෙලාවට ඔළුව පෙන්නන්න බෑ. ඔළුව පැත්ත ඉල්ලලා රණ්ඩු කරන වෙලාවට වලිගෙ පෙන්නන්න බෑ. ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ යම් වෙලාවක යම් කෙනෙකුගේ ඉඳුරන් දමනයක් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ගැන කතා කරනකොට, සීත වාත, උණුසුම් දරනසුලු ගතියක් කියල එකක් තේරුම් කරල දීල තියෙනව. අපිට හැමදම සම සීතෝෂ්ණ කාලගුණයක් ලැබෙන්නෙ නෑ. බාහිර තෙජො ධාතුව නිතරෝම කම්පන කරනවා. මිනිහා ඉන්න බවට මිනිහා වැඩ පෙන්නනවා. අභ්‍යන්තරගත තෙජො ධාතුවත් එහෙමයි. තෙජො ධාතුව වැඩ කරන වෙලාවට අපිට ඕන කරල තියෙන්නෙ හැම වෙලාවෙම සම ශීතෝෂ්ණ ගතියක්. උණුසුම සිසිල දෙක අතරමැද සම ගුණය අපි ඉල්ලනවා. නමුත් ඒක එහෙම හිටින්නෙ නෑ. ඒක අන්තවලට යනවා. අන්තවලට ගියාම උණුසුම් වෙලාවට අපි සිසිල ඉල්ලලා අඬනවා. සීතල වෙලාවට උණුසුම ඉල්ලලා අඬනවා. කවදාක්වත් මේ ඇඬිල්ල නතර කරන්න බෑ. එකක් කරන්ට පුළුවන්, උණුසුම් සිසිල් අතරමැද ස්වභාවය කියන එක එන්ට එන්ට පරාසය වැඩි කරගත්තොත් යම් ප්‍රමාණයක උණුසුමක් යම් ප්‍රමාණයක සිසිලසක් වෙනදට වඩා දූන් දරන්න පුළුවන්. එහෙම නම් ඒ පුද්ගලයාට මීටත් වඩා ටිකක් උණුසුමක් ආවට කාටවක්වත් රොස් පරොස් නැතිව දරාගන්ට පුළුවන් ගතියක්, ඊටත් වඩා සිසිලසක් ආවත් දරාගන්ට පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙනවා.

ඒ වාගේම තමයි ආපො ධාතුවට ආපුවම වැගිරෙන්ට පටන් අරගත්තහම නවදෙරෙන්ම වැගිරෙනවා. මොනම විදියකටවත් අපේ තියෙන මේ නම්බුකාර ගති රකින්ට නම් බෑ ආපො ධාතුව වැගිරෙන්ට පටන්ගන්නකොට. නවදෙරෙන්ම කාරළු වැගිරෙනවා. යම් වේලාවක හෝ වැගිරීම නතර වුණොත් එදාට ලොකු අවුලක්. විශේෂඥ වෛද්‍යවරු හම්බ වෙන්ට වෙනවා නවදෙරෙන් කාරළු වැගිරෙන්නෙ නැත්නම්. ඒක නිසා හැමදම මේක හරියට මැද ප්‍රමාණයට වැගිරි වැගිරි තියෙනව නම් ඔන්න අපි කියනවා හොඳ තරුණ යොබ්බන

වයසෙයි කියලා. පැණි බේරෙන වයස. කිරි පැණි උතුරන වයස. නමුත් අපිට හිතාගන්න අමාරුයි ආපො ධාතුව හැමදම මැද පවතී කියලා. කුඩා කාලය වැගිරෙන ගතියට බරයි. වයසට යනකොට පිඬු කරන ගතියට බරයි. ආබන්ධන ගතියට බරයි. ඒක නිසා අපි භාවනා කරන වේලාවෙ මේ තුන්දෙනාම පෙනේවි අපට. සමහර වෙලාවට කෙළ උනන ගතිය. උගුර පෙගෙන ගතිය. මළ මූත්‍ර පිට කරන්න අවශ්‍ය ගතිය, දඩිය වැගිරෙන ගතිය, නහයෙන් හොටු වැගිරෙන ගතිය, කණෙන් කංකාරළු වැගිරෙන ගතිය හොඳට වැටහෙන්න පටන්ගන්නව. සමහර වෙලාවලට වතුර පිපාසය වැටහෙනවා. ඇතුළට තෙත අවශ්‍ය කරන ගතිය. මේවා එනකොට හදිසියේ දුවගෙන ගිහිල්ලා ඒ දේවල් සපයනවා වෙනුවට මොහොතක් පමා වෙලා, ඉස්සර වෙලාම අපි වායො ධාතුවෙන් පටන්ගන්න බව සැබෑව, නමුත් ඒ මත්තේ භාවනාව ගැඹුරු වේගෙන එනකොට හොඳට භාවනාවේදීම මේ ආබන්ධන ගති, මේ වැගිරෙන ගති එන්න පටන් ගන්නවා. එව්වා එනකොටම හදිසි කුලප්පු වෙලා ඒවට පිළියම් හොයනවට වඩා, මේ ආබන්ධන ගතියක්, මේ වැගිරෙන ගතියක්, මේ දෙකම නටවන්නෙ මේ දෙකම නලවන්නේ, මේ දෙකටම කියන්නෙ ආපො ධාතුවයි, මං මේ ආපො ධතුව වටහාගන්නවා කියලා අන්න සර්‍වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ විදියට "**ඉමමෙව කායං**" මේ ශරීරයේ "**ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති**" ධාතු වශයෙන් සලකා බලනවා. යම්ම අවස්ථාවක භාවනාවේදී, අපි හිතමු මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් අපි වායො ධාතුව ආනාපානය හෝ පිම්බීම හැකිළීම මෙනෙහි කරගෙන යනවා. මෙනෙහි කරගෙන යන වේලාවේදී වැගිරෙන ගතියක් හෝ ආබන්ධන මදිකම නිසා ඇති වන අඩුපාඩු- වේලිච්ච ගතියක් හෝ දැනෙන වේලාවේදී එහිම හිත නිමග්න වුණොත්, ආපො ධාතුවෙම හිත නිමග්න වුණොත්, පැහැදිලිවම මූල කර්මස්ථානයෙන් හිත ගැලවිලා ගියත්, මේ පවතින්නේ හිත ආපො ධාතුවේ ලකුණක් බලන එකය කියලා දැනගත්තොත් එකක් පැහැදිලි වෙනවා. කවදාවක්වත් මෙතන මමෙක්, බලන්නෙක්, ස්ත්‍රියාවක්, පුරුෂයෙක් කියන ගතියක් නම් හිටින්නේ නෑ. පැහැදිලි ධාතු මනසිකාරයේ හිත පවතිනවා. මෙතන්ට ගියාට පස්සේ ආපො ධාතුවත් එකයි. තෙජො

ධාතුවත් එකයි. වායො ධාතුවත් එකයි. පඨවි ධාතුවත් එකයි. ඒ වගේම ගරු ලකුණුත් එකයි. ලහු ලකුණුත් එකයි. මධ්‍යස්ථ ලකුණුත් එකයි. මේක තමයි "**සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං**" කියන විදිහට සතිමත්ව, වැගිරෙන ගති වැඩි වෙච්චහම තරහ එනවා, වේලිච්ච ගති එනකොට ආසා වෙනවා ආදී වශයෙන් ඒ ඒ විෂයෙහි ඇත්තා වූ හිත හික්මවනවා කියන්නෙ.

භාවනාවෙ දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න මේ එක එක ධාතුවක් විෂයෙහි මධ්‍යස්ථ භාවයෙන් පටන් අරගෙන ක්‍රමයෙන් දෙපැත්තට පැතිරීම මත තමයි අෂ්ටලෝක ධර්මයේ නොසැලෙන හිතක් ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. පඨවි ධාතුව ගත්තහම බොහෝම විචිත්‍රයි. පඨවි ධාතුවෙ ලක්ෂණ හයක් ජේනවා. තද ගතිය මෙළෙක් ගතිය, පා වෙන ගතිය බර ගතිය, ගොරෝසු ගතිය සුමුදු ගතිය. ආකාර හය ආදර්ශ වශයෙන් පෙන්නල තියෙනව. තොලේ තෙල් ටිකක් ගලා දිවෙන් පිරිමදිනකොට හොඳට තේරෙනවා මෙළෙක් ගතිය. හරියට නිකන් දෙදෙල් කෑල්ලක් වගේ, හොඳට මෙළෙක් ගතිය තියෙනව. හක්කෙ තියෙන දතක ඇතුල් පැත්ත දිවෙන් පිරිමැදලා බැලුවොත් ඔන්න තද ගතිය වැටහෙනවා. ඒ වගේම ඉඳගෙන හොඳට පර්යංකයෙ ඉන්න ගමන් සමාධිය දැන් තියෙනවා කියලා හිතෙන වෙලාවක අතේ ඇඟිල්ලක් හීමීට එහාට මෙහාට කරන්න පටන්ගත්තොත් සැහැල්ලුව වැඩක් වෙන හැටි තමන්ට තේරෙනවා. සමහර වෙලාවලට ඉඳගෙන ඉන්නකොට යට බිම වැදිලා තියෙන ඇටවලට පුදුමාකාර, කුළුගෙඩිවලින් තලන්නා වගේ බර ගතිය වැටහෙනවා. මේ විදියට ශරීරයේ විවිධ ආකාර, ජේන්න තියෙන මේ යන්තරේ කොටස්වලින් අපිට අඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්.

නමුත් ඊටත් වඩා විපස්සනා යෝගාවචරයාට කියන්නෙ මෙච්චා මතු වෙන වෙලාවෙදි, සැහැල්ලු බව මතු වෙනකොට පඨවි ධාතුවෙ එක වෙස් මූණක් බව තේරුම්ගන්නවා. තද බව දැනෙනකොට පඨවි ධාතුවෙ තව වෙස් මූණක් බව තේරුම්ගන්නවා. ගොරෝසුකමත් දැනෙනවා. ඒ වාගේම සුමුදුකමත් දැනෙනවා. මේ දැනෙන දැනෙන ප්‍රමාණයට ධාතු වශයෙන් සලකා බලනව නම්,

පැහැදිලිවම මෙතන අපි කලින් කියාපු විදිහට ගැඹුරට හේතු වෙන්නේ මොකක්ද? අපි මෙතෙක් ගෙනාපු සත්ත්ව සංඥාව - අපි මෙතෙක් ගෙනාපු මේ මගේ, මේක හොඳයි, මේක නරකයි වශයෙන් තිබුණු සීමාව - දිය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ධාතු මනසිකාරය මේ නිසා ප්‍රඥප්ති ලෝකයත් සන්තති ලෝකයත් අතරමැද තියෙන්නා වූ හරය. ඒක නිසා අපි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා යෝගාවචරයන්ට දෙන උපදෙස් පන්තියෙදි මතක් කරනවා, ඉස්සෙල්ලාම හොඳටම දැනගෙන, ප්‍රඥප්තියක හිත තියන බව දැනගෙන ප්‍රඥප්ති වශයෙන් හැමදම ආරම්භයේදී උදරයම අල්ලාගන්න, උදරයම පිම්බීම හැකිළීම බලන්න. නැත්නම් නාසිකාග්‍රය බව හොඳටම දැනගෙන ශරීරයේ එක සලකුණු ලකුණක් අරගෙන එතනම ඇතුල් වෙන හුස්ම පිට වෙන හුස්ම වශයෙන් බලන්න. බලාගෙන යනකොට පිම්බීම විස්තර කරන්න කිව්වොත් ඒ යෝගාවචරයාට, හැකිළීම විස්තර කරන්න කිව්වොත්, හුස්ම ඇතුළට ගැනීම හුස්ම පිට කිරීම විස්තර කරන්න කිව්වොත්, ඒ යෝගාවචරයා ඒක විස්තර කරන්න "පිම්බෙනවා කියන්නෙ පිම්බෙනවා" කිව්වොත් ඒක ඉතින් විස්තරයක් කියලා කියන්න බෑ. ඒ වෙනුවට, රබර් පටියක් අදින්නා වාගේ, දෙර පියනක් වහන්නා වාගේ, මොනව හෝ යම් කිසි ක්‍රියාවලියක්, තද ගතියක් බර ගතියක් චංචල ගතියක් කම්පන ගතියක් අනුවයි විස්තර කරන්න වෙන්නෙ. තමන් තුළින්ම ධාතු මනසිකාර ස්වභාව විස්තර වැඩියෙන් දෙන්ට දෙන්ට අර ප්‍රඥප්තියට වඩා ධාතු මනසිකාරයට ඉබේම හිත වැටෙනවා. ඊට පස්සේ හැකි තාක් විස්තර ඒ මූලකර්මස්ථානයේ දකින, අත්දකින, විඳින විස්තර, විස්තර කරන්න ගියාම ඉබේම අමුතුම භාෂා විලාසයකින් ධාතු මනසිකාරය එළි දකිනවා. මෙන්න මේකට තමයි යෝගාවචරයො හුඟක්ම අඩු දක්ෂකම් පාන්නෙ. මට හොඳට පේනවා, මට හොඳයි, එහෙම නැත්නම් මම අකමැතියි ආදී වශයෙන් පුළුවන් තරම් මේක, උගුරට හොරා බේත් ගිලින්න හදනවා. එහෙම නැතිව මොකක්ද හොඳ, මොකක්ද වැටහෙන්නේ, කොහොමද වැටහෙන්නේ, මුලදී කොහොමද, මැදදි කොහොමද කියලා විස්තර කරනකොට කරනකොට ඉබේම යෝගාවචරයා තුළින් ධාතු මනසිකාරය තමයි මතු වන්නේ. ඒක සමහර වෙලාවට තුන්හතර

සැරේ දහපහළොස් සැරේ ප්‍රශ්න කරන්න වෙනවා. සමහර වෙලාවට ලියවන්ඩ වෙනවා. කරනකොට කරනකොට මේක මේ මෙහෙම බලන්න, මෙහෙම බලලා මෙහෙම කියන්ට කියලා කල් ඇතුව පොවන එකක් නෙවෙයි. යොමුවක් දෙනකොට ගොමුවක් දෙනකොට, ඉබේම පිම්බීම සිද්ධ වෙනවා. පිම්බීම මම පිම්බීම කියල මෙනෙහි කලා. පහු වෙලා හෝ ඉස්සර වෙලා නැත්නම් සමගාමීව එතකොට මට පිම්බීම වැටහුණා තදවීමක්, තෙරපීමක්, උණුසුමක්, සිසිලසක් හැටියට. මොකක් හරි ඉක්මවලා මේ ධාතු ස්වභාවය එන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් ඒක දිගේ වැඩි වෙලා හුරතල් කර කර ඉන්ට හම්බ වෙන්නේ නෑ. ඕන්න පිම්බීම ගියා. ඊගාවට හැකිළීම මතු වෙනවා. ආයේ සැරයක් යන්න වෙනවා ප්‍රඥප්තියට. හැකිළීම ප්‍රඥප්තියට හිත දැම්මා. ප්‍රඥප්තිය වශයෙන් මෙනෙහි කළා. ආන්න ඒක විස්තර කරනකොට ඉබේම ධාතු මනසිකාරයට හිත වැටෙනවා.

දැන් මේ ආකාරයට යෝගාවචරයාට වාර දහයක්, පහළොවක්, මනසිකාරය දිගට පවත්වන්ට පුළුවන් නම් ඒ යෝගාවචරයා උනන්දු කරවිය යුතුයි, එහෙම නැත්නම් වඩවඩාත් එහි උත්සාහවන්ත කළ යුතුයි, මේ ධාතු ලකුණු හැකි තාක් දුරට දැකගන්නයි කියලා. ඒ මොකද, මේ ධාතුවල තියෙනවා ස්වභාවයක්, කවදාවකත් මේ හතර තනි තනිව ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. වෙන විදියට කියනවා නම් මේ ධාතු හතර කියලා කියන්නේ පැති ලකුණු හතරක් තියන එක මිනිහෙක් වගේ. ඒක නිසා ඒ හතරපැත්තම කවදාක්වත් හිතට අහු වෙන්නෙ නෑ. එකයි මූණ දෙන්නෙ. ආන්න ඒ මූණ දෙන එක ගැනයි යෝගාවචරයා කියන්නේ. නමුත් ඒ මූණ එක පැත්තක් මෙතන ඉඳල එහා මෙහා හැරෙනකොට අනිත් මූණුවල ලකුණුත්, අඩු ගානෙ තව එකක් දෙකක් දැකගන්නට පුළුවන්. මෙන්න මේ විදියට ධාතු මනසිකාරය දිගේ තව ගැඹුරකට යන්ට යන්ට යෝගාවචරයාට ප්‍රඥප්ති හැලෙනවා කියන එක ඒකාන්තයි. ඒක නිසා අරමුණු එල්ල වුණා නම් මූණට මූණ දීලා හිටියා නම් යෝගාවචරයාට මතක් කරනවා, වැඩි වේලාවක් අරමුණු ආශ්‍රය කරමින්, වේගයෙන් මෙනෙහි කරමින්, නැත්නම් මෙනෙහි කරන සිත වැඩියෙන් තොරතුරු රාශියක් ඉගෙනගන්ට ගියොත්, එවැනි භාවනාවකින් තමයි සුමානයෙන් දවස්

හතෙන් වැඩ ගන්ට පුළුවන් වෙන්නෙ. නැත්නම් ඒ පේන දේවල් කියන්නෙත් නැතුව එව්වා දිහා බලන්නෙත් නැතුව, මට අහසින් යන්ට ලැබේවා, මට ස්වර්ග රාජ්‍ය මෝක්ෂ රාජ්‍ය ලැබේවා ආදී වශයෙන් ප්‍රාර්ථනා කළ පමණින් හෝ බඩේ කැක්කුම්, හිසේ කැක්කුම් කිය කිය සාමාන්‍ය ගමේ තොටේ දේවල් කතා කර කර හිටියට කවදාක්වත් භාවනාවේ මේ ඇතුළත, මේ ගැඹුර සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා මෙතන තියෙන්නේ සම්පූර්ණ විද්‍යාගාරයක පර්යේෂණය සිදු කරන ස්වභාවය. පරීක්ෂණය, නිරීක්ෂණය, නිගමනය. මෙන්න මම කළ දේ. මෙන්න මට දැකගන්න හම්බ වෙච්ච දේ. මෙන්න නිගමනය. මේකෙ නිගමනය යෝගාවචරයාට අයිති නෑ. නිගමනය තියෙන්නෙ කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට, හෝ ඒක කාලයටයි අයිති. අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ අරමුණක් මතු වෙනකොට ඒක පරීක්ෂණයට ලක් කරන්ඩ, නිරීක්ෂණය කරන්න. පිම්බීම මතු වෙනව නම් පිම්බීම කියල මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරලා පිම්බීම පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කරන්න. කොච්චර දියුණු වුණත් රහත් වෙනකම්ම පිම්බීම හැකිළීම නම් නතර වෙන්නේ නෑ. පිම්බීම හැකිළීම මෙනෙහි කරගන්න බැරි තත්ත්වයක් එන්නේ නෑ. ඒ මෙනෙහි කරන වාරයක් පාසා දැකගන්නට බැරි තත්ත්වයක් එන්නේ නෑ. නමුත් හුඟදෙනෙක් බොහෝම කැමතියි ඉක්මනට මේක නෑයි කියල කියන්න. ඒ මුල අමතක කරන කට්ටිය. ඕනම වෙලාවක ප්‍රඥප්තියේ ඉඳලා මේ කියන්නා වූ තත්පර ගානකින් නැත්නම් සුළු පිම්බීම හැකිළීම් වාර ගානකින් හිත, හිත විසින්ම - අපි යොදවලා නෙවෙයි, තර්ක ඥාණයෙන් නෙවෙයි, චින්තාමය නෙවෙයි, හිත, හිත විසින්ම - ධාතු මනසිකාරයට යොමු කරවන ගතිය අඩු ගානේ පර්යංකයේදී තේරුම් කරලා දුන්නෙ නැත්නම්, ඊට වැඩිය අරමුණු බහුල සක්මනේදී හිතට මේ වැඩේ කරන්න ලැබෙන්නේ නෑ.

පර්යංකයේදී මේ විදියට මතු වෙන මතු වෙන අරමුණක්, ප්‍රඥප්ති අරමුණක්, ධාතු වශයෙන් කඩකඩා බලන්නට වැඩි වෙලාවක් පුරුදු කරනවා නම් පුහුණු කරනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයා පර්යංකයෙන් නැගිටලා සක්මනට ගියත්, සක්මනේ ටික වේලාවකින් වම බිම තබනකොට, බිම වැලි පෑගෙනකොට ඇති වන්නා වූ තද

ගතිය, පුපුරු ගහන ගතිය, තද කරන ගතිය, දූන් ඊගාවට ඔසවන වේලාවේදී ඇදෙන ගතිය, මඩ ගොඩකින් පය ගන්නවා වාගේ බෙහෙත් ප්ලාස්ටරයක් ගලවන්නා වාගේ වැදෙන ගති ඔක්කෝම පුදුමාකාර විදියට විස්තර වශයෙන් දකිනව. මේ විස්තර දැකීම ඒකාන්තයෙන්ම හොඳ දෙරටුවක්, හොඳ ප්‍රවේශයක්. මේක දැකීම, කවදාවත් හිතන්න නරකයි භාවනාවේ ඉතාම ආධුනික තත්ත්වයක් කියලා. මේක ඉතාම ගැඹුරු තත්ත්වයක්. ඒ දක්කා නම් ඒ හිත තරාදියක කත්දණ්ඩ වාගේ එහාට මෙහාට වැනෙන්න ගන්නවා. මොකද ප්‍රඥප්තියේ ඉන්නවාද? පරමාර්ථයට බහිනවාද? ප්‍රඥප්තියෙ ඉන්නවාද? පරමාර්ථයට බහිනවාද? යෝගාවචරයා යොදවන්නේ තියෙන තාක් ගෙවෙනකම්ම ප්‍රඥප්තියෙම උලඋලා පෙන්වන්න. එතකොට හිත ගැස්සිලා තරහ වෙලා ප්‍රඥප්තිය හලලා පරමාර්ථයට පනිනවා. අන්න එහෙම නම් හිත නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණ පච්චය පරිග්ගහ ඤාණ වශයෙන් සම්මස්සනයට කිට්ටු කරනවා. යෝගාවචරයා හිතන්න පටන් අරගත්තොත්, මට දූන් ධාතු මනසිකාරය පේනව. මම ඒ නිසා පිම්බීම හැකිළීම මෙනෙහි කරන්න හොඳ නෑ, තද වීම තෙරපීම් වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න ඕන ආදී වශයෙන්, පනින රිළවුන්ට ඉනිමං බඳින්නා වාගේ තර්ක ඤාණ, චින්තාමය ඤාණ භාවනාවට කිට්ටු කරන්න ගත්තොත්, අර යටින් තුවාලෙ ගෙඩියට හැරෙද්දි, උඩින් ඇන කරගත්තා වාගේ ඔඩු දුවන්න ගන්නවා භාවනාව. කවදාක්වත් බැරි වෙනවා පිළිවෙළකට වැඩේ කරන්න.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා හැකි තාක් ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් - අපි භාවනාවට නංවනව කියල එකක් කරනවනෙ, මෙනෙහි කිරීම කරනවනෙ - ඒක ප්‍රඥප්තියේම උලන්න ඕන. ප්‍රඥප්තියේම මදින්ට ඕන. ප්‍රඥප්තියේම කිමිදවන්ට ඕන. එහෙම කිමිදෙනකොට ඉබේම හිත ප්‍රඥප්තිය හලන ගතියක් තියෙනවා. මෙනෙහි කරගන්න බැරි තත්ත්වයකට එනවා. පිම්බීම හැකිළීම වෙනස නැති වෙලා යනවා. ධාතු මනසිකාරයමයි පෙනෙන්න පටන්ගන්නේ. නමුත් ඒ පටන්ගැන්මෙදි නෙමෙයි, සුළු වේලාවකින් වෙන්න පුළුවන්, සමහර වෙලාවට හුඟ වේලාවකින් වෙන්න පුළුවන්. අන්න එහෙම නම් ඒ

හිත බොහෝමත්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්නයි. නමුත් හුඟක් යෝගාවචරයෝ, මඳක් දුරට භාවනා කරපු ඇත්තෝ භාවනාවෙන් අත්දැකිය යුතු ප්‍රත්‍යක්‍ෂය 'පොවන්ඩ' හදනවා. කවන්ඩ හදනවා. එතකොට භාවනාව විකෘති වෙනවා. විෂම තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. කොහෙද යන්නේ මොකද කරන්නේ, කියල කියාගන්න බැරි වෙනවා. අනුමානයයි ප්‍රත්‍යක්‍ෂයයි පටලැවෙනවා.

පර්‍යඞ්කය ඉවර වෙලා යෝගාවචරයා නැගිටිනවා. නැගිටින අවස්ථාවෙ දිගටම නැගිටිනවා නැගිටිනවා කියලා මෙනෙහි කළාට, ඒකේ අතේ චලන තියෙනව, පයේ චලන තියෙනව, කොන්දේ චලන තියෙනවා. ධාතු වශයෙන්, විවිධාකාරව තියෙනවා. ඒ එක එකක් කවදක්වත් නම් වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ නෑ. මෙනෙහි කරන්නෙ නැගිටිනවා කියන එක විතරයි. ඒ සෑම දෙයක්ම භාවනාවෙන් පෙනෙන්ඩ හරින්න. පේනකොට බලනවා. හිත යොදන්නෙ නැගිටීමේ ප්‍රඥප්තියෙන්. ඒ වගේම පිම්බීම හැකිළීම පේන තාක් හැකි තාක් දුරට පිම්බීම හැකිළීම වශයෙන්ම ප්‍රඥප්තියේම තල්ලු කරනවා. තල්ලු කරනකොට භාවනාව හරි නම් ඉබේම ධාතු මනසිකාරයට හැරවෙනව.

මෙන්න මෙතනදි ඉස්ඉස්සෙල්ලාම ධාතු මනසිකාරයට ඇදගෙන වැටිල්ල නිකන් හෙලකින් පල්ලට වැටෙන්නා වගේ තමයි තේරෙන්නෙ. මොකද උනේ දන්නේ නැතුව යනව. කරකවලා අතෑරියා වාගේ වෙනවා. නමුත් ගුරුවරු උපදෙස් දෙනවා, ඒක එන කාලෙට හිත වැටීම හොඳ සිහියෙන් බුද්ධියෙන් දැක දැක දැන දැන සිද්ධ වෙන්නයි කියල. යෝගාවචරයා දක්‍ෂ නම් ඉස්සර ඉස්සර භාවනාවල පැය භාගයක්, විනාඩි තිස්පහක්, හතළිහක් ගන්න වැඩේ පහු වෙනකොට විනාඩි පහෙන් දහයෙන් සිද්ධ වෙනවා. සමහර විට තත්පර පහෙන්, දහයෙන් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒක නොදැන සිද්ධ වෙනවා නම්, ඕන වේලාවක භාවනාව අවුල් වෙන්න ඉඩ තියෙනව. දැක දැක දැන දැන සිද්ධ වෙන්ට ඕනෙ. හැම වෙලාවෙම යෝගාවචරයා සැකයේ වාසිය තමන්ට තියාගන්නවා. මේ බොරුව කරන්නේ, මම ධාතු මනසිකාරයට ගියේ නෑ තව, හිතට තාම

ප්‍රඥප්තිය පේනවා කියලා ඒ වෙලාවෙ හැකි තාක් දුරට ප්‍රඥප්තියේම හිත යොදවන්ට පුළුවන් නම්, හිත හිත විසින්ම, භාවනාව භාවනාව විසින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයේම ධාතු මනසිකාරයට හිත යොදවනවා. එතෙන්ට එනකොට අපි බැසගත්ත වායො ධාතුව විතරක්ම නෙමෙයි ප්‍රකට වෙන්නෙ. සතර ධාතුන්ම ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි භාවනාව ඔය කියන තරන් විශාල ගැඹුරකට ගිහිල්ලා නෑ තවම. මේ පළවෙනි වළල්ල, පළවෙනි චක්‍රය කරකවන්න හදන්නේ. අන්න එතනදි ධාතු මනසිකාරයට හිත වැටුණට පස්සේ ඒකටම අනුග්‍රහ කරනවා. සීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කරනවා. එහෙම මෙනෙහි කරලා වෙනසක් අල්ලාගන්ට බැරි තරමට පිම්බීමේ හැකිළීමේ වෙනසක් නැති තරමට ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ වෙනසක් නැති තරමට යනවා නම්, තාමත් භාවනාව ඉදිරියට ගෙන යාමේ අදහසින් දැනෙනවා, දැනෙනවා, දැනෙනවා කියලා මෙනෙහි කිරීම මාරු කරන්ට ඕන. මතක තියාගන්න ඕනෙ අපි මේ කතා කරන්නේ දැනට ශුද්ධ විපස්සනා භාවනාවෙ යෙදෙන ආධුනික යෝගාවචරයෙක් ගැන. මෙන්න මේ විදිහට ප්‍රඥප්තියේ ඉන්න වෙලාවෙදි හැකි තාක් දුරට අවසාන බින්දුව දක්වා ප්‍රඥප්තියම මෙනෙහි කරමින් ස්වභාවයෙන්ම හිත පරමාර්ථ දිහාවට නැඹුරුවක් ඇති වුණාට පස්සේ මෙනෙහි කිරීම ඒ වෙලාවේදී නියම වෙලාවට කෙරුවේ නැත්නම් භාවනාව ඉදිරියට යන ගමන බාධායි. ඒ වාගෙම තමයි ධාතු මනසිකාරයට හැරෙන්න ඉස්සර වෙලා තාම පිම්බීම, හැකිළීම පෙනෙද්දිත් දැනීම දැනීම කියලා මෙනෙහි කිරීමත් හුගක් වෙලාවට චින්තාමය පැත්ත වැඩි අති ධාවනකාරී ඇත්තො කරන වැඩක්. ඒක නිසා හැමදම කරන එකමයි, ඒ දේ කරනකොට හොඳට දැනගන්න ඕනෙ මේ තාක් දුරට අද භාවනාවේ මම මේක පිම්බීම හැකිළීම වශයෙන් ආනාපාන වශයෙන් මෙනෙහි කරල තියෙනව, මේ ටික උනාට පස්සේ කොට්ට උරයක් අනිත් පැත්ත හැර වුණා වගේ, රෙදි පෙරහනක් වතුර පෙරහනක් අනිත් පැත්ත හැරෙව්වා වගේ දැන් ඕන්න ඒකම අනිත් පැත්ත හරවලා පෙන්නනකොට, දැන් මේ මෙනෙහි කිරීම වෙනස් කරන්න ඕන කියන එක, යෝගාවචරයාට හරියට වාහනේ නියම වෙලාවෙදි අවශ්‍ය කරන ගියරයට මාරු කරගත්තා වාගේ කටයුතු කරන්ට පුළුවන් නම්,

භාවනාව දැන් ධාතු මනසිකාරයට වැටෙනවා. අපි මේකට සාමාන්‍යයෙන් කියනවා භාවනාව විපස්සනාවට වැටෙනවා කියලා. මේක ඕන වෙලාවක ආයේ ප්‍රඥප්තියට වැටෙන්ට පුළුවන්. ඕන වෙලාවක ආයෙ ධාතු මනසිකාරයට වැටෙන්නත් පුළුවන්. මේ දෙක වැටුණයි කියලා කිසිම බාධාවක් නෑ, සතිය තියෙනවා. ඒ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ වැඩ පිළිවෙළේදී ඒ ධාතු මනසිකාරයත් මේ ප්‍රඥප්තියත් අතර තියෙන තැන මුල් විනාඩි ස්වල්පය තුළ බොහෝ වේලාවක් එහෙ මෙහෙ වෙනවා ඇත්ත වශයෙන්ම සති සම්පජඤ්ඤය දුර්වල ඇත්තන්ගෙ. හරියට සති සම්පජඤ්ඤය තියෙන කෙනෙකුට නම් මේ වෙනස හොඳට තේරුම් ගත්තට පස්සේ දිගටම ඒ දැනීම වශයෙන් මෙනෙහි කරනකොට, මේ ධාතුවල වැඩ පිළිවෙලක්, එක දිගට සිදු වෙන වැඩ පිළිවෙළක් වශයෙන් දකිනකොට ඒකට කියන්නේ "සන්තති" ලක්ෂණය කියලා. එතෙන්ට එනකන් ධාතු වශයෙන් එනකන් පෙනෙන්න තිබුණු ප්‍රඥප්ති කොටසට කියන්නේ "ස්වභාව ලක්ෂණ" කියලා. ස්වභාව ලක්ෂණෙ ස්ත්‍රී පුරුෂ ගති තියෙනවා. ශරීරයේ බඩ මෙතනයි නාසිකාග්‍රය මෙතනයි කියලා තැන් පේනවා. නිල පේනවා. හැඩ පේනවා. ආකාර පේනවා. සන්තතියට වැටුණට පස්සේ ඒ හැඩ නිල නැති වෙනවා. සටහන් ආකාර නැති වෙනවා. දිගටෝම සන්තතිය පේන්න පටන්ගන්නවා. මෙතනදී ඔන්න භාවනාව ඉහළ මට්ටමකට පත් වීමක් සිදු වෙනවා. මේක පිළිබඳව දන්නා යොගාවචරයා භාවනාවෙ ප්‍රයෝජන ලබනව. නොදන්න කෙනා අවුල් කරගන්නව.

නමුත් අපිට ලැබිලා තියෙන කාලය මීට වැඩිය විස්තර කිරීම සඳහා ඉඩ ප්‍රස්තාව ලබාදෙන්නෙ නෑ. අපි බලාපොරොත්තු වෙමු මේ ස්වභාව ලක්ෂණය සන්තති ලක්ෂණයට හිත පෙරළෙනකොට බලපාන්නා වූ අනිකුත් සාධක කරුණු මොන මොනවද, ඒ වාගේම ඒ සන්තති ලක්ෂණයට වැටුණට පස්සේ, එයින් සාමාන්‍ය ලක්ෂණයට හිත පෙරළාගැනීමෙදී යෝගාවචරයාට ධාතු මනසිකාර පර්වයෙන් ගන්න පුළුවන් කොටස් මොනවාද කියන එක ඊගාව සාකච්ඡා වාරයට ඉඩ තියමු. අදට මෙතුවාක් කල් සවන්දීමෙන් හුඟාක්දෙනෙක් අත්දැකලා තියෙන කොටස් වගයක් මේ සාකච්ඡා වුණේ. ඒ පිළිබඳව

නැවත අලුතෙන් සලකා බලලා ඒ ඉස්සර පස්සර මාරු වෙලා තිබුණු තැන් හඳුනගෙන නියම ස්ථානයට මේ මූලධර්ම කිට්ටු කරගෙන යෝගාවචරයා තමන් යන ගමන යනවා. එසේ ගමන් කිරීම සඳහා මේ ධර්ම දේශනාවත් එක ලෙසම හේතු වාසනා වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් නතර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

18-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ දක්ඛො ගොඝාතකො වා ගොඝාතකන්තෙවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බිලසො විභජිත්වා නිසින්නො අස්ස, එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති: අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පථවීධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතූතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ මේ ප්‍රදේශය සජ්ඣායනා කරනකොට කොහොමටත් අහගෙන ඉන්න කාට නමුත් පුදුමාකාර ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත බවක්, ශ්‍රද්ධාවක්, තවත් පැත්තකින් බලනව නම් ධර්ම කරුණු පිළිබඳ පුදුමාකාර විචක්ෂණ සමීප වීමක් සිදු වෙනවා. ඉස්ඉස්සෙල්ලාම අහන කෙනෙකුට උනත්, ටික කාලයක් අහලා විස්තර දැනගැනීමේ ආශාවෙන් අහන කෙනෙකුට උනත්, එහෙම නැත්නම් ඒක පිළිබඳ හොඳ පරිචයක් ඇති කෙනෙකුට උනත් හොඳටෝම සමීප භාවයක්, ශාසනික තද උත්සන්න භාවයක්, වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි අද මේ වෙනකොට මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ අවස්ථා දහතක්, සති දහතක්, නැත්නම් පැය දහතක් ගත කරලා තියෙනවා. ගත කරලා අපි ගිය වතාවෙ හඳුන්වාදීලා මේ ප්‍රවේශය ලබාගත්තා ධාතු මනසිකාරය කියන කොට්ඨාශයට. ධාතු මනසිකාරය කියන කොට්ඨාශය ශුද්ධ වශයෙන් බලනවා නම් විපස්සනා කොටසක්. ඒ කොටසට එන්න කායානුපස්සනාවමයි හේතු වෙන්නෙ. ඒ විතරක් නෙවෙයි කායානුපස්සනාවෙත් මෙතෙන්ට එනකොට හොඳටම

පැහැදිලි කරලා පෙන්නනවා රූප කොට්ඨාශය පමණයි අරගෙන තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනාව කියනකොට, කය ගැන කතා කරනකොට රූප කොට්ඨාශ පමණයි වැටෙන්නෙ. රූප කොට්ඨාශය පිළිබඳව මීට ඉස්සෙල්ලා පර්වයේදී පටික්කූල මනසිකාරය වෙතින්, එහෙම නැත්නම් කොට්ඨාශ වශයෙන් බෙදලා බලන ගතියෙන් සාමාන්‍ය සාමාජික තත්ත්වයක ඉඳලා භාවනා මනසකට හිත හරවන හැටි, මේ කයේ කෙස් ඇත්තේය, ලොම් ඇත්තේය ආදී වශයෙන් බොහොම කාටත් වැටහෙන තැනකින් ඇවිල්ලා දැන් මේ ගැඹුරකට යොමු කරනව - පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, කියන හතර මහා ධාතූන් තමයි මේ කයේ තියෙන්නෙ. කලින් අරගත්ත කෙස් කොට්ඨාශයක් ගත්තත් ලොම් කොට්ඨාශයක් ගත්තත් නිය, දත්, සම්, මස්, කොයි එක ගත්තත් ඒකෙ තියෙන්නෙ මේ හතර මහා ධාතූන් කියන එක මෙතෙන්ට එනකොට විස්තර වශයෙන් පෙන්නනවා. ඒකෙදි අපි ගිය පාර හඳුන්වාදීමේ පාඨය වශයෙන් ගත්ත, හතර මහා ධාතූන්ට බෙද දැක්වීම එක්කම තමයි මේ අද සජ්ඣායනාවට ඉදිරිපත් කරගත්ත, ඒ සඳහා ඇත්තා වූ උපමාව, එහෙම නැත්නම් ධර්‍ම දේශනාව.

"සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ දක්ඛො ගොඝාතකො වා ගොඝාතකන්තෙවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බීලසො විභජිත්වා නිසින්නො අස්ස," එතනදි සර්‍වඥයන් වහන්සේ පෙන්වනවා දක්ෂ වූ ගව ඝාතකයෙක්, ගෝ ඝාතකයෙක්, හරක් මරන්නෙක්, එහෙම නැත්නම් ගොඝාතකන්තෙවාසී'වා, ඒ ගෝඝාතකයාගේ අන්තේවාසිකයෙක්, ඔහු යටතේ පුහුණු වන්නෙක්, **"ගාවිං වධිත්වා"** දෙනක් මරල **"චාතුම්මහාපථෙ බීලසො විභජිත්වා"** ඒ දෙන විකිණීම සඳහා හතර මංහන්දියකට, අරගෙන ගිහින්, නැතිනම් කඩපිලකට හන්දියකට ගෙනියලා කොටස් වශයෙන් බෙදගෙන මස් විකිණීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කරගෙන දක්වාගෙන ඉන්නවා. අන්න ඒ වාගේ තමයි යෝගාවචරයා තමන්ගෙ ශරීරිය ඉරියව් හතරෙන් එකකින් හෝ සම්පජඤ්ඤයට ගැනෙන අනු කුඩා ඉරියව්වක හෝ පවතින අවස්ථාවක කෙස්, ලොම්, නිය, දත් බැලුවාට වඩා ඊටත් වඩා තව තිරයක් ඇතුළත වාගේ, තව විනිවිද දැක්මක් ගැඹුරක් ඇතුව ඒ සැම

කොට්ඨාශයකම පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො කියන කොටස් හතර ඇත්තේ යැයි සලකා බැලීම තමයි මෙතන අර නිදර්ශනයෙන් ගෙනහැර පාන්න, දක්වන්න, උද්දීපනය කරල දක්වන්න උත්සාහ කරන කාරණාව. ඉතින් මෙතනදී බැලු බැල්මට හොඳට පේනවා ගව සඤ්ඤාව ඒ මස් දකිනකොට එන්නෙ නෑ. මේ දෙනක්ද එහෙම නැත්නම් ගවයෙක්ද ඒ මොකවත් එන්නෙ නෑ. නැත්නම් මේ හරක් මස්ද එළු මස්ද මොනවක්වත් අර හතර මහා පථයෙ මස් කඩේට ගියාම ඒකෙ දකින්න නෑ. ඒ හරකා කෙරේ තිබුණා වූ සත්ත්ව කරුණාව ආදි දේවල්, එහෙම නැත්නම් ඒ සතෙක්ය කියන හැඟීම, එයා කොච්චර ලොකුද, කොච්චර පුංචිද මොනවත් නෑ. දැන් අපි කියන්නේ පීකුදු ඕනැ, එහෙම නැත්නම් ගාතයෙන් මස් ඕනැ, අන්ඩ කට් එකෙන් ඕනැ, එහෙම නැත්නම් මට ඇට නැතුව ඕනැ, ආදී වශයෙන් දැන් කතා කරන්නෙ වෙනමම භාෂාවකින්. හරකගෙ ඉස්සරහ පැත්ත ඕනෙ පස්ස පැත්ත ඕනෙ එහෙම නෙවෙයි. දැන් කියන්නෙ එක එක කොටස්. ඒ කොටස්වල සත්ත්ව සඤ්ඤාව නෑ. මෙන්න මේ වෙනස - ඉස්සෙල්ලාම ඇති වන්නා වූ සඤ්ඤා විපල්ලාසය මෙතන සර්වඥයන් වහන්සෙ පාවිච්චි කරන්නෙ හොඳ පැත්තකට. නිවැරදි කිරීමක් වශයෙන්. ශරීරයක් වශයෙන් අපි අරගත්තම කායානුපස්සනාවේදි මම ඉඳගන්නවා, මම මට මෛත්‍රී කරගන්නවා, මගෙ බඩට හිත යොදවනවා, මගෙ නාසයට හිත යොදවනවා, මට කකුල් වල වේදනා දැනෙනවා, පිටකොන්දෙ අමාරුවක් දැනෙනවා, ආදී වශයෙන් පයර්ඞ්කය මුලදී, නැත්නම් යෝගාවචරයාගේ ආධුනික කාලයේදී හරියට කයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා, නෑ, බෑ කම් කියාගෙන තැන්වලට සම්බන්ධ කරගෙන ආකාරවලට සම්බන්ධ කරගෙන තමයි යෝගාවචරයා භාවනාවට බහින්නෙ.

මේ සත්ත්ව, මේ කය, මේ රූප ලාවණ්‍යය, මේකෙ ලස්සන, ලොකු පුංචිකම් ආදී වශයෙන් හැඟීම්වලින් බැහැගත්තා වූ, ආරම්භ කළා වු භාවනාව අර ගත්තා වූ පුංචි අරමුණ මත, ආනාපානය නාසිකාග්‍රයේ හැපීම හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිසා සිදු වෙන්නා වූ උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම කියන මේ සංසිද්ධියේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කොටසට,

අත්දකින්න පුළුවන් කොටසට, විඳින්න පුළුවන් කොටසට හිත යෙදුවට පස්සෙ ඒ යෝගාවචරයා ශූර නම් ඒ යෝගාවචරයා දක්ෂ නම්, ඒ අරමුණට හිත කිඳා බැහීමේ වේගය යම් තාක්ද, එයට එකට එකක් ප්‍රතිපක්ෂ වේගයකින් "මම" කියන හැඟීම, කය කියන හැඟීම, උඩ පළල කියන හැඟීම, ලොකු පුංචි කියන හැඟීම නැති වෙලා, ඒ තුළින් ධාතු මනසිකාරය මතු වෙනවා. ඉතින් හරි අමුතු පෙරළියක්, විපල්ලාසයක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. සඤ්ඤා විපල්ලාසයක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. කලින් කියාපු තාලෙට ඒ සඤ්ඤා විපල්ලාසය සෞඛ්‍ය සම්පන්න දෙයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් අනුමත කරන ලද දෙයක්. මේ විපල්ලාසය සිදු වෙනකොට නොයෙක් විපල්ලාස යෝගාවචරයා තුළත් දකිනව. පොල් පිත්තක් අරගෙන එක කොනක් වම් පයෙනුත් අනෙක් කොන දකුණු පයෙනුත් පාගනකොට අපෙ කඳේ බර වම් පයට ගියා නම් ඉබේම දකුණු පය උඩ විසි කරන ගතියක් තියෙනව. නැවත අපි පැද්දිලා හොඳට සම බර කරලා දකුණු පයට බර දුන්නොත් වම් පය උඩ විසි කරන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් මේ නිසා පොඩි ළමයෙක් එහෙම කරන්න ගියොත් පොල්පිත්ත පල්ලෙ ඇදගෙන වැටෙනවා. අසනීපකාරයෙකුට එහෙම මේව කරන්න බෑ. හොඳ හයිය හත්තිය තියන කෙනෙකුට වුණත් ඒක හරි විජ්ජාවක්, ඒක හරි සර්කස් එකක්, සෙල්ලක්කාරකමක්. නමුත් පොළොවෙවත් හරියට හිටගන ඉන්න බැරි කෙනාට ඒ වගේ සෙල්ලන් කරන්න අමාරුයි. ඒ වගේ තමයි භාවනා කරනකොට විපස්සනා යෝගාවචරයා යම් වෙලාවක අරමුණට හිත බැස්සට පස්සෙ හිත ඒ අරමුණේ බැසගැනීම කියන භාවනාවේ යාදෙන ගතිය ඇති වුණා නම් යෝගාවචරයා තුළ මේ සඤ්ඤා විපල්ලාසය වෙනකොට ඒ යෝගාවචරයා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම මුල් කරගත්ත නිවන නෙවෙයි නම් අරමුණු කරලා තියෙන්නෙ, යෝගාවචරයා භාවනාව පල්ලෙ ඇදගෙන වැටෙනවා. යෝගාවචරයාට සම බර භාවය නැති වෙනවා. යෝගාවචරයාට ඉන්න තැන අමතක වෙනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් සිදු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මෑත යුගයේ හරියට ධාතු මනසිකාරය පැත්තෙන් ගෙනියලා නාම රූප ධර්ම පිළිබඳව, සූක්ෂම කය පිළිබඳව, විඤ්ඤාණ කාය පිළිබඳව

එහෙම නැත්නම් තන්ත්‍ර ගැන නා නා ප්‍ර දේවල් විස්තර කරනවා. පසුගිය ශතවර්ෂ දෙක තුන ඇතුළත විද්‍යා ලෝකයේ, බටහිර ලෝකයේ, දියුණු කරගෙන ගියා වූ, යම් යම් දේවල් කපලා කොටලා මැනලා කිරලා දිග පළල බලලා, කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙළ වගේ හරියට බට කැලේ ගිනිගත්තා වාගෙ පිදුරු ගොන්නක් ගිනිගත්තා වාගෙ මේ යන රැල්ල බොහෝම වේගයෙන් පැතිරෙනවා සර්වඥයන් වහන්සේගේ සතිපට්ඨාන ධාතු මනසිකාරය ඉක්මවගෙන. නමුත් ඒ ඉක්මවා යෑම හුදු තර්ක ගොඩක් විතරයි. මූලධර්ම ගොඩක් විතරයි. මිනිස්සු රැල්ලක් විතරයි. යම් වෙලාවක මේ වාගේ විසිතුරු විචිත්‍ර, විවිධ විද්‍යානුකූලයි කියාගන්නා, ආගමානුකූලයි කියාගන්නා, ධාතු මනසිකාරයි කියාගන්නා කාරණා නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට හිතුණොත් මේක භාවනාවෙන් බලන්න ඕන කියලා, ඔහු තුළ පවතින්නේ තාමත් අර විද්‍යානුකූල ආකල්ප නම්, චින්තනයක් නම්, ඔය සූක්ෂම කය බලන්න, එහෙම නැත්නම් ඔය එක එක ධාතුවල තියෙන විවිධ ලක්ෂණ බලන්න ගියොත්, හුගාක් වෙලාවට විපස්සනා පැත්තට කිට්ටු කරල මෙන්න මේ සඤ්ඤා විපල්ලාසය වෙනවත් එක්කම - ඕකට සිංහලෙන් කියන්නේ පිස්සු හැදෙනවයි කියලා - පුදුමාකාර විදියට හැලහොල්මන් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද? ඒ විද්‍යා ලෝකය හෝ ඔය කියන සූක්ෂම කය පැත්තෙන්, එහෙම නැත්නම් ඔය එක එක ශක්ති අවදි කිරීම් පැත්තෙන් යන වැඩ පිළිවෙළ ඒකාන්තයෙන්ම ආත්ම සඤ්ඤාවෙන් යන වැඩ පිළිවෙළක්. එක්කෝ දෙවියො මැව්වා. එහෙම නැත්නම් අන්තිම ධාතු මනසිකාරයෙන් වෙන්නෙ දෙවියන්ට හේත්තු වෙන එකයි, නැත්නම් දෙවියන් සමග ඒකාත්ම වෙන එකයි පරමාර්ථයක් එක්ක, කියන මේ සම්පූර්ණ ආත්මවාදී අදහස් තුළින් එලවන මනසක් ඇති එවැනි ආකල්ප සහිත කෙනා, භාවනාවට හිත දලා භාවනාවේදී යම් වෙලාවක ස්වභාව ලක්ෂණවලට හිත වැටිලා එයින් සන්තති ලක්ෂණයට හිත යනව වෙනුවට වෙන්නෙ හෙලකින් පහළට ඇදගෙන වැටෙනවා වාගේ ආතපාත නැති වෙන එකයි. ඒ නිසා කෙනෙක් හසුරුවනව නම් භාවනා ගුරුවරයෙක් වශයෙන් ඉතාමත්ම පරිස්සම් වෙන්න ඕනෙ.

ඒ වාගේම තමයි තමන්ගේ භාවනාව තමන්ට තේරෙනවා නම්, දැන් මට සිද්ධ වෙන්නෙ ස්වාභාවික පළවෙනි පන්තියේ ආකාර සන්ඨාන ඉක්මවාගෙන හිත ධාතු මනසිකාරය පැත්තට යන්නයි හදන්නෙ කියලා විශාල අවධානයකින්, විශාල ගෞරවයකින්, අපි යන ගමනෙ අවසානය නිවනයි, අපි යන ගමනෙ අවසානයට ඉස්සෙල්ලා පෙනෙන්ට තියෙන්නේ **අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම** යන ඒවායි, කියන මූලික කාරණා ටික අමතක වුණොත්, ඔළුව තෝන්තු කරන ගතිය ඔක්කාර කරන ගතිය, හෙලකින් පහළට ඇදගෙන වැටෙනවා වාගේ ගතිය, නින්ද යන්නෙ නැති ගතිය නා නා ප්‍ර දේවල් වෙන්න පුළුවන්. ඒක නිසා අපි ගත්තොත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වගේ ඉස්සෙල්ලාම පෙන්වන්නෙ සර්වඥයන් වහන්සේ මේ මොනවක්වත් නෑ - යෝගාවචරයෙක් තියා තව ලැස්ති වෙලාවත් නෑ - පටන් අරගන්නෙම **අනිත්‍ය සඤ්ඤ, අනත්ත සඤ්ඤ, අසුභ සඤ්ඤ, ආදීනව සඤ්ඤ** වශයෙන්. අනිත්‍යය පිළිබඳව අනාත්මය පිළිබඳව පොඩ්ඩක් එයාට මතක් කරලා තියනවා. අපි මේ යන ගමන කිසි සේත්ම සංසාරෙ හොඳට හදා වඩාගෙන කකා යන ගතියක් නෙවෙයි. අපි මේ යන ගමන ඒකාන්තයෙන් සංසාරයේ බය දැකලා, සංසාරයෙන් ගැලවීම පිණිස මෙහි ඇත්තා වූ **අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම** මතු කරගන්න යන ගමනක්'ය කියන එක චින්තාමය වශයෙන් හෝ සුතමය වශයෙන් හෝ වේවා යෝගාවචරයගෙ මතුපිටින් හරි ගාලා තියෙන්න ඕන. එහෙම නූනොත් ධාතු මනසිකාරය අවස්ථාවේදී ඔරුවකට ගොඩ වෙන මනුස්සයෙක් ඉවුර අල්ලාගෙන දඟලුවොත් ඔරුවට යාගන්ට බැරුවා වාගෙ, හෙලකින් පල්ලට ඇදගෙන වැටුණා වාගෙ, හීනෙන් බය උනා වාගෙ නා නා ප්‍ර දේවල් වෙන්ට පටන්ගන්නවා. ඉතින් අපිට අද බය නැතුව කතා කරන්ට පුළුවන් මොකද, අද මේ එකතු වෙලා ඉන්න පිරිසට මේ තත්ත්වය එච්චර බරපතළ හානියක් නෙමෙයි. බරපතළ ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. නමුත් හිතන්ට එපා ඒ බරපතළ එකක් නොවන දේ පුංචි දෙයක් කියලා. ඉතාමත්ම වැදගත්.

මෙන්න මේකටයි අපි මේ අරණ්‍ය ප්‍රතිපදාව රකින්නෙ. මේකටයි අපි විපස්සනාව කියන එක ඉස්සර කරගෙන යන්නෙ. යම් වෙලාවක ඒ මුලධර්ම දෙකෙන් තොරව ගැඹුරු භාවනාවට ගියොත්

ඉතින් ඒ ගුරුවරයටත් ඒ ගෝලයටත් ඉතින් දෙයියන්ගේ පිහිට තමයි. සර්වඥයන් වහන්සේගෙ නෛර්යාණික ශ්‍රී සද්ධර්මයෙ පිහිට සැක උපදවනව. භාවනා කරන්න කරන්න මාව සහලවනවා නේද? භාවනා කරන්න කරන්න මට ආපු අත ගිය අත නැති වෙනවා නේද? භාවනා කරන්න කරන්න මම හෙලකින් පල්ලට ඇදගෙන වැටෙනවා වගේ තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා නේද, කියල මහ පුදුමාකාර විදිහේ තෝන්තු ගතියකට මංමුළා වෙච්චි ගතියකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා නිතරම අපේ වැඩ පිළිවෙළේදී අපි මේ කොහෙද යන්නෙ? අපි යන්නෙ මේ නිවන දිහාවටයි. අපි යන්නෙ **අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම** මතු කරගන්ටයි කියන කාරණාව මූලධර්ම වශයෙන් හෝ අමතක කරන්න නරකයි. වත් පිළිවෙත් වශයෙන් හෝ අමතක කරන්න නරකයි. සීලය වශයෙන් හෝ අමතක කරන්න නරකයි. සුතමය වශයෙන් හෝ අමතක කරන්න නරකයි. අමතක කරන්නෙ නෑ, හා හොඳයි යං කියනව නම් ඔන්න ඉතුරු බණ ටික කීයැහැකි. එහෙම නැත්නම් මෙතනින් ආපහු යන්ට වෙනවා බාලාංශ පන්තියට. නමුත් අපි අරගෙන ආපු ගමන නේ මෙතෙක් කල්. මේ දේවල් අපි යම් ප්‍රමාණයකට අත්දැකලා යම් ප්‍රමාණයකට මෙවුව විඳලා තාමත් විඳිමින් නමුත් ඉදිරියට යන්න තරම් හොඳ පැහැදිලි එල්ලයක් අපිට තියෙන නිසා මේක සිහිපත් කරගෙන, මෙන්න මෙහෙම අනතුරු අවස්ථාවක් පනිනවා අපි හැම පයර්ඩිකයකදීම, මෙහෙම අනතුරු අවස්ථාවක් අපි පනිනවා හැම අවස්ථාවකදීම, කියලා ඒක තමන්ට ආරක්‍ෂක මන්තරයක් වශයෙන් තියාගෙන විෂ නසන දෙයක් වශයෙන් තියාගෙන ඉදිරියට යන්න ඕන.

ආන්න එහෙම යෑමේදී අපිට ධාතු මනසිකාරය මීට වැඩිය හුඟක් තලු මර මර භුක්ති විඳින්ට වෙනවා. ධාතු මනසිකාරය පිළිබඳව පැතිරිච්ච පුළුල් මූලධර්ම රාශියක් ආශ්‍රය කරන්න වෙනවා. ඒ ආශ්‍රය කිරීමේදී අපි එදා මතක් කරගත්තා පසුකාලීනව - ඒකට ත්‍රිපිටකයෙ සාක්ෂි නැතුව නෙවෙයි - කොහොම නමුත් පසුකාලීනව හොඳ පැහැදිලි බෙදීමක් කරල තියෙනව ධාතු මනසිකාරය පිළිබඳව **සංඛෙප රුචි සහ විත්ථාර රුචි** කියලා. කෙටියෙන් විස්තර කිරීමට කැමති, විස්තර කිරීමෙන් පවා නිවන් දකින්ට පුළුවන් යෝගාවචර චරිත

කොටසක් තියෙනවා. තව සමහර ඇත්තෝ, විස්තාර රුචි ඇත්තෝ, ඒක හුඟාක් විස්තර කරලා දකින දේවල්වලට වඩා ගෞරව කරනවා. වඩා ඒක රසවත් වෙනවා. නමුත් සංසාරෙ දිග ඇරලා බැලුවොත් නම් අපි මෙතෙක් කල් සංසාරෙ ආපු ගමන කොච්චරද කියලා, නිවැරදි පැත්තෙ ඉඳල බලනකොට මනින්න කිරන්න අමාරුයි. නමුත් අපිට කියන්න හිතෙන්නෙ සලකා බලන්න වෙන්නෙ නිවන අරමුණු කරගෙන, නැත්නම් සම්‍යක් දෘෂ්ටික සාසනයක් අරමුණු කරගෙන අපි සංසාරෙ මීට කලින් කොච්චර වැඩ කරලා තියෙනවද කියලා බලනව නම් කොයි කෙනත් ආරම්භයේදී විස්තාර ගතියෙන් තමයි පටන් අරගන්නෙ. ඒ මොකද, හැන්දට දිය කරලා කටට කවනවා වාගේ ටික ටික, ටික ටික රස විඳලා මේක, බරපතළ දේට ක්‍රමක්‍රමයෙන් තමයි දැඩි වෙන්නෙ, ක්‍රමක්‍රමයෙන් තමයි ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරගන්නෙ. ඉතින් පුංචි කාලෙ, ටික ටික කිරි බීලා හයිය නැති ආහාර කාලා හැදීගන එන කෙනාට ලොකු වුණාට පස්සෙත් ඒ කිරි ආහාර අගුණක් නෑ. ඒ වගේම අර මෘදු ආහාර අගුණත් නෑ. නමුත් දත් ආවට පස්සෙ හපලා කන්ටත් ආසාවක් තියෙනවා. මොකද දිරවීමේ ශක්තිය තියෙන නිසා හපලා කෑවත් බඩේදී ඉතුරු ටික දිරවාගන්න පුළුවන්. ඒක නිසා සංසාරේ සම්‍යක් දෘෂ්ටික ආත්ම ගාන මෝරල තියෙන කෙනාට එක පොඩ්ඩක් මතක් කරපු ගමන්, සංක්ෂේපයෙන් මතක් කරපු ගමන්, ඒ කෙනාට මේක දහසක් නයින් වැටහෙනව. එවැනි ඇත්තන් තමයි **උග්ඝටිතඤ්ඤ**[17] පුද්ගලයයි කියල කියන්නෙ, නිකම් මාතෘකා කරපු ගමන්. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතන මතක් කරනවනෙ "**පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති: අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවීධාතු අපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු ති**". ඔයම ඇති. මේ කය කියල කියන්නෙ හතර මහා ධාතුන් කියන මාතෘකාව ඇහෙනකොටම ඒ පුද්ගලයාගේ තිබුණු සඤ්ඤා විපල්ලාසය, නැතිනම් සඤ්ඤා පෙරළීම, හොඳ පැත්තට පෙරළීම - මෙතන විපල්ලාස කියලා ගන්න අමාරුයි - බොහෝම

[17] අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාතය, පුග්ගල වර්ගය, නෙය්‍යපුග්ගල සූත්‍රය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිද්ධ වෙනවා. එතන **නිස්සත්ත, නිජ්ජීව, සුඤ්ඤ** යි.

නමුත් තවත් සමහර ඇත්තන්ට ඒ ටික තේරුම් අරගත්තට මදි. මාතෘකාව තේරුම්ගත්තට මදි. තව ටිකක් විස්තර කරන්න වෙනවා. අපි ඒ අයට කියනවා **විපචිතඤ්ඤ** කියලා. ඒ පුද්ගලයා මේ කියන කියන දේවල් ටිකක් හිතලා ඇත්තද, මේ මගේ කයයි, එතකොට අනුන්ගෙ කය කොහොමද, එතකොට ඊයෙ පෙරේද කය කොහොමද? හෙට එන්ඩ තියෙන කය කොහොමද, ඈත තියෙන එක කොහොමද කියල හොඳට ටිකක් විස්තර අස්තර බලල බණ අනුව හිත යොදවල ඉදිරියට යනවා නම්, එවැනි කෙනාට කියනවා **විපචිතඤ්ඤ** කියලා. තවත් ඉස්සරහට යනකොට ඒ තරම්වත් ඤාණ ශක්තියක් නැත්නම් ඒ පුද්ගලයා **නෙය්‍ය** පුද්ගලයෙක් බවට සඳහන් කරනවා. ඒ පුද්ගලයො මාතෘකාවත් අහලා අපි අර බණ කොටස් දසයක් දහතක් විස්තර කළා වාගෙ ගොඩාක් බණ අහනවා. බණ අහනකොට යම් ප්‍රමාණයක් හිතේ තැන්පත් කරගන්නවා. ඊට පස්සෙ ගිහිල්ලා භාවනා කරනකොට, ඔන්න ආනාපානයට හෝ පිම්බීම හැකිළීමට හිත යොදනවා. ඒ යොදන වෙලාවේදි කොච්චරක් දුරට යනකං භාවනාව පවතින්නේ ඒ ස්වාභාවික ලකුණු දකිමින්ද, කොයි තැනකදී හිත සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය කියන ධාතු මනසිකාරය මුල් කරගත්ත ප්‍රදේශයට හිත පෙරෙළනවද, වෙනත් වචනයකින් කියනව නම් කොයි අවස්ථාවේදී හිත විපස්සනාවට වැටෙනවද, ඊට පස්සෙ ඒ විපස්සනාව දිගේ ගිහිල්ල එයින් පස්සෙ ඇති වෙන්නා වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම විධියට සාමඤ්ඤ ලක්ෂණයට හිත පෙරෙළනවද, ඊට පස්සෙ **අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත** කියන **අනිච්ච, දුක්ඛ අනාත්ම** කියන නස්ත්‍යාර්ථය ඉවත දල අස්ත්‍යාර්ථයක් ඇති කරගන්නවා. අවස්ථානුකූලව අස්ත්‍යාර්ථයක් ඇති කරගන්නවා. **අනිමිත්ත, අප්පණිහිත සුඤ්ඤත** කියලා ඒකෙන් නිවනට පෙළඹෙනවා. එතකොට ඒ **නෙය්‍ය** පුද්ගලයට මම මෙතෙක් කල් අහපු දේවල්, හිතුණ දේවල්, භාවනා කරපු දේවල් අනුව මම දැන් ඉන්නෙ මෙන්න මේ අහවල් තැනය කියලා ඒ සාකච්ඡාවලදී ක්‍රමක්‍රමයෙන්, ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැටහෙන්න පටන් අරගන්නවා. සංසන්දනයක්

කරගන්ට තමා වශයෙන් කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එන්නෙ නම් කවද හෝ මෙන්න මේ ධාතු මනසිකාර කොටස තේරුම්ගත්ත දවසට.

ඒ නිසා සාමාන්‍ය උපදේශයක් වශයෙන් කියන්න පුළුවන්, විපස්සනා භාවනාවෙදී, සෑම භාවනාවේම හැම උපදේශයක්ම, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක හැම කාල සටහනක්ම, ධර්ම දේශනාවක හැම යොමුවක්ම, එල්ල වෙලා තියෙන්නෙ මෙන්න මේ ධාතු මනසිකාරයටයි. මේ **සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය, ස්වභාව ලක්ෂණය** කියන දෙකේ අන්තිමටම යෝගාවචරයට ඉස්මතු වෙන මෙන්න මේ ධාතු මනසිකාර කොටසට ආලෝකය වට්ටන්ඩයි මේ කාල සටහන. මෙතෙන්ට ආලෝකය වට්ටන්ඩයි ධර්ම දේශනාව. මෙතෙන්ට ආලෝකය වට්ටන්ඩයි ධර්ම සාකච්ඡාව. මෙතෙන්ට ආලෝකය වට්ටන්නයි සීලය. මේ ආදී විදිහට යෝගාවචරයාගෙ වැදගත්ම, විශේෂයෙන්ම සෝවාන් මාර්ග ඤාණය සඳහා වැඩ කරන යෝගාවචරයාගේ වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය වශයෙන් පේන්ට තියෙන්නෙ ධාතු මනසිකාරය පිළිබඳව ඇති විශද දැනුමක්. මේකෙන් අදහස් කරන්න එපා, අදහස් වෙන්නෙ නෑ, සෝවාන් වෙච්ච පුද්ගලයා මේ ගැටේ ලිහලා තියෙන්නෙ කියලා. සෝවාන් වුණාට පස්සෙත් මේ ගැටේ එහෙමම තියෙනවා. පිට පොත්ත දිය වුණාට එහෙමම තියෙනවා. ඒ නිසා සමහර සෝවාන් වෙච්ච ඇත්තෝ තනියම පැත්තකට වෙලා අඬනවා. මං මෙච්චර අමාරුවෙන් මේ ගැටේ ලිහාගත්තට ඒ පිට පොත්ත ගැලෙව්වට පස්සේ ඒ හා සමානම මේ සන්ධිස්ථානයේදීම මෙතනම හිර වෙනවා. ඒක නිසා ඒ චක්‍ර වළල්ල, චක්‍රාවාටය, චක්‍රායුධය හතර සැරයක් කැපෙන්න ඕනෙ. හතර සැරයක් කැපෙනකොට තමයි අරිහත් ඥාණය පහළ වෙන්නෙ. හැප්පෙන්නෙම ධාතු මනසිකාරයෙමයි. වෙන විදිහකට කියනව නම් **පටිච්ච සමුප්පාද, මධ්‍යම ප්‍රතිපද, හේතු ඵල වාද**, මේ ඔක්කොම විස්තර කරලා දිය කරලා හරින්ට පුළුවන් ශක්තියක් ධාතු මනසිකාර සමීකරණය තුළ තියෙනවා. මෙතන පිළිබඳව අඩු තක්සේරුවක් දක්වන හැම වෙලාවකම යෝගාවචරයා එක තැන කරකැවෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ නිසා ථෙරවාද බුද්ධාගමේ විපස්සනාව මුල් කරගෙන යන ඇත්තන්ට කවදාක්වත් මේක ඉක්මවන්ට බැරි දෙයක්. අනිවාර්යයෙන්ම මෙතන නතර වෙලා හොඳට විවේකීව මේක සුද්ධ පවිත්‍ර කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි එදා ගිය පාර භාවනාවේදිත් ධර්ම දේශනාවේදිත් අවසානෙදි මතක් කරන්න යෙදුණා ක්‍රමිකව භාවනාවට බැසගන්නා වූ විපස්සනා යෝගාවචරයෙක් නාසිකාග්‍රයේ හෝ උදරයේ හෝ හිත තැන්පත් කරලා භාවනා කරනකොට ආරම්භයේදී ඒ යෝගාවචරයට සිද්ධ වෙන්නෙ, ඇත්තා වූ නීවරණ ධර්ම යටපත් කරගෙන ඉවත් කරගෙන පුළුවන් තරම් ඒ මූල කර්මස්ථානය මුණට මූණ දලා ඉදිරිපත් කරගැනීමයි. ඒ මොකද? අපි ගත්තොත් ආධුනික යෝගාවචරයගේ ප්‍රධාන වශයෙන් සමථය තාම පෙළගැහිලා මදි. ඒ පෙළගැහිල මදි නිසා නීවරණ ධර්ම ඒ වෙනකොට සක්‍රියව පවතිනවා. ඒ නීවරණ ධර්ම පිළිබඳව යෝගාවචරයා අගය නොකළත්, ඉවත් කළ යුතු බව දැනගෙන හිටියත්, යම් ප්‍රමාණයක් මහන්සි වෙන්ට වෙනවා අරමුණ මෙනෙහි කරමින් ඒ අරමුණ ඉදිරිපත් කරගන්න. නීවරණ ධර්ම මතු වීම පිළිබඳව ආධුනික යෝගාවචරයන් සඳහා කියන ලියන දේශනා කරන බණවල ගොඩාක් විස්තර සඳහන් වෙනව. නමුත් මෙතන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය වෙන්නෙ ඒ නීවරණ ධර්මයම නොවෙන්ටත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද? මීට කලින් භාවනාවලදී හොඳට භාවනා කරලා ධාතු මනසිකාර මට්ටමටම හිත හැදිච්ච යෝගාවචරයෙකුට ආරම්භයේදිම ධාතු මනසිකාරයත් නීවරණ වාගෙම මාර්ගීය අවුල් කරන්න ඉඩ තියෙනවා. අරමුණ අහු නොවන්න ඉඩ තියෙනවා. පරණ පුරුදු තාලෙට නාසිකාග්‍රයට හිත යෙදුවට ඒ ගොරෝසුවට නාසයේ සටහන ආකාරය අහු වෙන්නෙ නෑ. උදරයේ සටහන ආකාරය අහු වෙන්නෙ නෑ. පිම්බීම හැකිළීම අහු වෙන්නෙ නෑ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අහු වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි හොඳට සලකා බැලුවම නීවරණ නිසත් නෙමෙයි. කාමච්ඡන්දයක් ඇවිල්ලා ව්‍යාපාදයක් ඇවිල්ලා බාධා කරනවත් නෙවෙයි. පේන්න තියෙන්නෙ අරමුණ බොඳ වෙලා, අරමුණ පැතිරිලා ඔද්දල් වෙලා. එතකොටත් යෝගාවචරය දන්නෙ නැති නම් මේ සිද්ධ වෙලා තියෙන

සන්තෑසිය මොකක්ද කියලා, ඒ යෝගාවචරයට නීවරණවලින් කරදර උනා වාගේම ඉස්පාසු නැති තත්ත්වෙකට පත් වෙනව.

ඒ නිසා අපි මේක තවත් පිටිපස්සට ගිහිල්ලා, මැදින් පෙරහැර බලනකොටත්, මුල ඉඳලාම පෙරහැර බලනකොටත්, ආදී වශයෙන් මේ වැඩ පිළිවෙළ ගැන හොඳට මූලධර්‍ම පිළිබඳව, ඒ විදියටම භාවනාවේදී නොවුණත් මූලධර්‍ම වශයෙන්, එකින් එකට එකින් එකට පුරුකෙන් පුරුක ගැට ගහල දක්වන මූලධර්‍ම වශයෙන් දැනගෙන සිටීම මේ පළවෙනිම වියවුල දුරු කරගැනීමට හේතු වෙනව. අපි ආයෙත් මතක් කරගමු ආධුනික යෝගාවචරයෙක් නීවරණත් එක්කම සටන් කරලා, නීවරණ අයින් කරලා, මූල කර්‍මස්ථානය මතු කරගත යුතු අවධියක ඉන්නවයි කියලා. ඒ කියන්නෙ මීට පෙර භාවනාවක් කරලා නැති හාපුරා කියල භාවනා කරන කෙනෙක්. එහෙම අවස්ථාවක අපි විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයේදී ඒ යෝගාවචරයට කායානුපස්සනාවම ඉදිරිපත් කරගන්නවා. ඒ වාගෙම කයේ ඇත්තා වූ පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො කියන හතර මහා භූතයන්ගෙන් වායො කොට්ඨාශයම ඉදිරිපත් කරගන්නවා කියන එක අපි ගිය පාර දේශනයෙන් මතු කරගත්ත.

වායො කොට්ඨාශය ඉදිරිපත් කරගැනීම සඳහා නාසිකාග්‍රයේ වාත ධාරාව හැපෙන තැනට හෝ ඒ වාතයෙන් සිදු වෙන්නා වූ පිම්බීම හැකිළීම කියන උදරයට හෝ හිත යොදනවා. ඒ හිත යොදන වෙලාවේදී ඒ යෝගාවචරයට පිම්බීමක් පාසා හැකිළීමක් පාසා ඒ කායික, නැත්නම් වායො පොට්ඨබ්බ ධාතුව බැලුවට, මේ දෙකම ක්‍රියාත්මක වෙන, තාම යෝගාවචරයා වැඩි අවධානයක් යොමු නොකළ හිතකුත්, නාම කොටසකුත්, කැමති උනත් අකමැති උනත් වැටහෙනවා. ඒ නාම කොට්ඨාසෙ තමන්ගේ භාවනාවට හිතකර බවට පාවිච්චි කරන්න නම් ඒ හිත යොදලා බලන තැනට ඒ නාම කොට්ඨාසය සාධාරණව එකතු වෙලා උදව් උපකාර කරනවද, එහෙම නැත්නම් ඒක ඒ වේලාවෙදි නන්නත්තාර වෙලාද, ඒක ඒ වෙලාවේදි වල්මත් වෙලාද කියන එක බලපානවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයට මතක් කරනවා පිම්බීම බලන ගමන් ඒ පිම්බීම බලන හිත පිම්බීමත්

එක්කද තියෙන්නෙ, නැත්නම් පිම්බීම බලනව කිවුවට හිත පිට ගිහිල්ලද කියලා බලන්න. යම් ආකාරයට යෝගාවචරයාගෙ හිත පිම්බීමට යොමු කෙරුවට, පිම්බීම කෙරෙහි සාදරයෙන් ඒ සඳහා නතු වෙලා තියෙනවා නම් "බලනවයි" "පේනවයි" කියන දෙකම සිද්ධ වෙනවා. නමුත් නතු වෙලා නැත්නම්, බලන්න හැදුවට හිත පිට පැත්තකට නම් හැරිලා තියෙන්නෙ, පේන්නෙ වෙන මොනව හරි වෙන්න ඉඩ තියෙනව. මේ දෙක එකලස් නෑ. මහසෝනගෙ කඳ ඉස්සරහ බලාගෙන ඉන්නකොට ඔළුව පිටිපස්ස බලාගෙනයි තියෙන්නෙ. ගුරුවරයා උගන්නනකොට ශිෂ්‍යයන්ගේ අවධානය සමහර විටක කළුලෑල්ලට නෙමෙයි යොමු වෙලා තියෙන්නෙ. පිට පැත්තකට. ඒක හරියට කියනව නම්, කළේ මුනින් නමල තියෙද්දී වතුර වැක්කෙරුවා වාගේ. වතුර වැක්කෙරුවට කළේ ඇතුළට යන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ දෙක එකලස් වෙනවා කියන එක ආධුනික යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතු මූලධර්ම කාරණාවක්. එකතු වුණා නම් "බැලීමයි" "පෙනීමයි" කියන දෙක එකටයි වෙන්නෙ. උදරයට හිත යොදවල බලනව, එතකොට උදරය පේනව. පේන්නෙ මොකද්ද? එක්කො පිම්බෙමින් තිබෙන්නා වූ පිම්බීම, නැත්නම් හැකිළීම. නාසිකාග්‍රයට හිත යොදල බලනව. බලනකොට නාසිකාග්‍රය පේනව. පේනවා නම් ආශ්වාස අවස්ථාව හෝ ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව පේනවා. පේනවා නම් ඒක කියන්න පුළුවන්. එවුවා න්‍යාය ධර්ම. බැලුවත් පේන්නෙ වෙන මොනවත් නම් අන්දමන්ද වෙනවා. යන්නෙ කොහෙද කියල අහනකොට මල්ලෙ පොල් කියනවා. කමටහන් සුද්ධ කරන්න ගිහිල්ලා කොහොමද භාවනාව කියනකොට අයියෝ බඩේ කැක්කුමනෙ, අල්ලපු ගෙදර මෙහෙමනෙ, නා නා ප්‍ර දේවල් කතා කරන්න පටන්ගන්නවා අර කැකිල්ලෙ රජ්ජුරුවන්ගේ වාගෙ. මූල කර්මස්ථානය සහ ඒක මෙනෙහි කළාද කියන මේ එකලාසය පිළිබඳ කියවෙනවා නම් අහගෙන ඉන්න කෙනාට පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති වෙනවා. යම් කෙනෙක්, මේකයි අරමුණ මේකයි මෙනෙහි කෙරුවෙ කියල කියවෙන්නෙ නැත්නම් එතකොට ඉතින් අර මෝඩ වඩුවා ආයුධත් එක්ක පොරබැදුවා වාගෙ ඒ භාවනා උපක්‍රමත් එක්ක පොරබදන එක තමයි දිගටම සිද්ධ වෙන්නෙ.

මේක අපි තේරුම්ගැනීමේ පහසුව පිණිස සැහැල්ලු වශයෙන් විස්තර කරාට හොඳ දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුටත් වරදින තැනක්. හුඟාක් වෙලාවට අපේ හිත කඳත් එක්ක එකලස් වෙලා නෑ. සතිය එළඹිලා නෑ. යොදන වීර්‍ය්‍යය අවශ්‍ය කරන තැනට නෙමෙයි යන්නෙ. ඒක නිසා සතිය පිළිබඳ උපමාවේදි සර්‍වඥයන් වහන්සේ ඇතෙකුගෙ බෙල්ල වගේ කියලා උපමා කරනව. ඇතාට බෑ බෙල්ල හරවන්න. ඇතා ඉන්න පැත්තටම තමයි ඔළුව දන්නේ. ඒ නිසා සතිය, මෙනෙහි කරන මනසිකාරය, හරියටම යොදන තැනටමයි යන්නෙ. නමුත් මේක පෘථග්ජන හිතේ එහෙම නැහැ. පෘථග්ජන හිත හරි විචිත්‍රයි. ඇස් දෙකෙන් කොහෙදෙ බලාන හිටියට හිත වෙන කොහෙද. නම වශයෙන් කියල මෙනෙහි කළත් හිත එතන නෑ. මෙන්න මේ දෙක හොඳට යෝගාවචරය තේරුම්ගන්න ඕන. මේක වැදගත් වෙනවා අපේ මේ ධර්‍ම දේශනාවෙ පසු කොටසට, ධාතු මනසිකාර අවබෝධයෙන් පසු කොටසට. අපි හිතුවොත් උදරයේ පිම්බීම සිද්ධ වෙනවා, අපි ඒ පිම්බීමට හිත යොදලා පිම්බීම කියල මෙනෙහි කිරීම මාර්‍ගයෙන් හෝ තිර සඤ්ඤාවක් ඇති කරල දෙනව. සඤ්ඤාවට මඬේ හිටවපු ඉන්න වාගේ හෙල්ලෙන්න පෙරළෙන්න දෙන්නෙ නැතුව. "**තිර සඤ්ඤා පදට්ඨානා**" කියලා කියනව සතියට, සතිය පිහිටන්නේ ස්ථිර සඤ්ඤාව මත. ඒ නිසා ඉදිරියට හිත පලයන් කියලා කිව්වට මදි. යොදා බලන්න ඕන. ඒ නිසා තමයි පිම්බෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නම් ඒ එන එන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, "ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය" කියලා මෙනෙහි කරනවා.

ආන්න ඒ මෙනෙහි කරනකොට යෝගාවචරයා මෙනෙහි කරන අතරෙ දැනගන්ට ඕන මේ මෙනෙහි කිරීම නිසා එතෙන්ට මෙහෙයුමක් යැවුමක් සිද්ධ වෙනවා කියලා. ගියා නම්, ඒ කියන්නෙ අරමුණ පේනවා නම් අනිවාර්‍ය්‍යයෙන්ම ඒකෙ හැඩයක් හෝ ආකාරයක් පේනවා. ඒ පේන දේට අපි කියනවා **සංඨාන පඤ්ඤත්ති, ආකාර පඤ්ඤත්ති** කියලා. සංඨානය කියලා කියන්නෙ මට මේ වෙලාවේදි උදරය පේන්නෙ තැටියක් විදිහට, බෝලයක් විදිහට, ඝනයක් විදිහට, නූලක් විදිහට හෝ මොකක් හෝ සටහනක් පේන්න තියෙනව. නාසිකාග්‍රයත් එහෙමයි. ඒක දිගාම, පිම්බීම දිගාම,

නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිහාම බලා ඉන්නකොට ඒකෙ එක විදියක් නෑ. ඒකෙ ආකාර වෙනස් වෙන බව පේනවා. ඒ නිසා දකිනකොටම ඉස්සෙල්ලාම පේන්නෙ සටහනක්. ඒක හරියට කැමරාවකින්, නිශ්චල ඡායා ගන්නා කැමරාවකින් ගත්ත සටහනක් වාගේ. නමුත් ඒක දිහාම බලාගෙන, දිගට දිගින් සේයා සටහන් කරගන්න පුළුවන් වීඩියෝ කැමරාවක් වගේ එකක් නම්, ඒක නලියනවයි කියල කියන්නෙ ඒකේ ආකාරය වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා නිශ්චල ඡායාද චංචල ඡායාද - Movie කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නෙ, චලන චිත්‍ර කියල කියන්නෙ - මේ චිත්‍රය නිශ්චල චිත්‍රයක්ද චංචල චිත්‍රයක්ද කියලා - නිශ්චල චිත්‍රයකට තමයි අපි කියන්නෙ "**සණ්ඨාන**" කියලා, සටහන් කියලා.

ඒ නිශ්චලව බලාගත්ත දේ ක්‍රමයෙන් වෙනස් වෙමින් යනවට අපි කියනවා ආකාර ප්‍රඥප්ති කියලා. ආකාරය වෙනස් වෙනවා. අපි මේ වෙලාවෙදි ඉන්නෙ අත මිට මොළවාගෙනද, එහෙම නැත්නම් අත දිග ඇරලා චංචල කම්පන කරමින්ද? ඒ වගේම තමයි අරමුණට හිත යෙදුවට පස්සෙ ඒ අරමුණට හිත ගියා නම් යන මොහොතෙම ඒකෙ පවතින්නා වූ සටහන පේනවා. ඊට පස්සෙ ආකාර පේනවා. මේ දේ වෙන්ට නම් ඒකාන්තයෙන්ම තමන් හිත විහිදෝපු තැනටම හිත යන්ඩ ඕන. අරමුණ මතු වෙනකොටම ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕන.

ඉතින් මේක පිළිබඳව විවිධ ඇත්තෝ විවිධාකාරයෙන් යෝජනා චෝදනා ඉදිරිපත් කරනවා. අපේ හිත ඔච්චරම ළාමකද? ඕක මෙනෙහි කිරීමක් කරන්ට ඕනද? මෙනෙහි කරන්නෙ නැතුව බලන්ට බැරිද? නා නා ප්‍ර දේවල් කියනවා. නමුත් මේ එකක්වත්, මේ විස්තර කෙරුව එකක්වත් නොකෙරුවයි කියලා යෝගාවචරයට කවුරුවත් දඬුවම් කරන්නෙ නෑ. මේ ඔක්කෝම යෝගාවචරයට එක එක උපක්‍රම, එක එක උපකරණ. ආන්න ඒ උපකරණ, මම දැන් සෝවාන් වෙච්ච නිසා මට ඕනෙ නෑ, මට උදයබ්බ ඤාණය ලැබුණ නිසා ඕනෙ නෑ - ආයෙ කිසිම දෙයක් එහෙම ඇත්තෙ නෑ, කොයිම යෝගාවචරයටත් අවශ්‍යයි. මේකෙ තියෙන මේ තර්කයයි මේ පෙන්නන්න හදන්නෙ. මොනම දෙයක් පිළිබඳව හෝ ප්‍රකාශනයක්

අපට කවමදවත් කරන්න බෑ ඒකෙ සටහන් දක්කෙ නැත්නම්. ඒ කරන දේවල් චින්තාමයයි. ප්‍රත්‍යක්ෂය නොවේ. ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්න ඉස්සර වෙලාම අවශ්‍ය කරන්නෙ සටහනයි. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ එකක් ප්‍රකාශ කරලා තියෙනවා. මේ සියලු ලෝක සත්‍යවල පළවෙනි සත්‍යය තමයි අනිත්‍ය භාවය. ඒ නිසා සටහන කවදක්වත් චිත්තක්ෂණ දෙකකට හිටින්නෙ නෑ. ඒ සටහන වේගයෙන් ආකාරය වෙනස් කරනව. ඒ නිසා යෝගාවචරය හිත යොදනකොටම, යෝගාවචරය අවුරුදු හතක මල් මද කුමාරියක් වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් අවුරුදු එකසිය විස්සක් විතර පිරිච්ච භාවනාවෙන්ම හැටවස් පිරිච්ච වගේ කෙනෙක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒක නිසා ඒකේ ඉස්සර පස්සර වීමක් නෑ. හිත යොදනකොටම සටහන ආකාරයක් බවට පත් වීම ලෝකයේ ඇත්තා වූ විවිධ භාවය නිසා යෝගාවචරයට තදබල අභියෝගයක් වෙනව. නමුත් මූලධර්ම වශයෙන් නම් පැහැදිලිවම කියන්න පුළුවන් සටහනක් නැතුව ආකාරයක් දකින්න බෑ. මෙන්න මේ සටහන් ආකාර කියන දෙක දකගැනීමයි අපේ භාවනාවේ පළවෙනිම කොටස. සමථයක් ඇති වෙන්ට නම් මේ දෙක දකින්නම ඕනෙ.

මෙන්න මේක දක්කා නම්, වැඩි වෙලාවක් භාවනාවේ යෙදෙනකොට යෝගාවචරයා දකිනවා, පිම්බීමේ ඉස්සෙල්ලාම සටහන දක්කා, පිම්බීම මේ මේ ආකාරවලට වෙනස් වුණා. ඊට පස්සෙ හාත්පසින්ම වෙනස් හැකිළීමකට හිත යොදන්න වෙනව. පොඩ්ඩක් ඉන්න මම ගිහිල්ල මූණ හෝදගෙන එනකන් ඉන්න, එහෙම නැත්නම් මට මේ දේ තියෙනව කරලා එන්න, එවුවට නතර වෙන්නෙ නෑ පිම්බීම හැකිළීම. පිම්බීම ආවොත් ඒක හැකිළීමට ඉඩ දීලා අයින් වෙනවාමයි. හැකිළීම ආවොත් පිම්බීමකට ඉඩ දීලා අයින් වෙනවාමයි. නමුත් අයින් වෙලා ආයෙත් එන්නෙ පිම්බීමක්මයි. ඉතින් යෝගාවචරයා ඒ වේලාවේ නින්දෙන් ඇහැරපු කෙනෙක් වගේ ඔය අර පරණ එක්කෙනාමයි, ඒ නිසා අලුතෙන් ආයෙ ඕකෙ සටහනක් ඇත්තෙ නෑ, අලුතෙන් ආකාරයක් ඇත්තෙ නෑ කියලා පරණ වෙච්ච හිතකින් පුස් කාච්ච හිතකින් භාවනාව දිහා බලාන හිටියා නම් ඒකට අපි කියනවා "කුසීතයි" "හීන වියර්ය" කියලා. හිත මිලීනයි. ඒ

යෝගාවචරයාට ඇත්ත වශයෙන්ම පළවෙනි පිම්බීමේන් දෙවෙනි පිම්බීම වෙනස් කරල දැකගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒක ඉතාමත්ම තීක්‍ෂණ බුද්ධියක් ඇති, මේ කියන දේවල් හොඳට කරලා, වරද්දගෙන, තේරුමක් ඇතුව හෝ එහෙම නැත්නම් සංසාර බය නිසා හෝ නැත්නම් අතිශය තීක්‍ෂණ භාවය නිසා හෝ යෝගාවචරය මේ පළවෙනි පිම්බීමෙන් දෙවෙනි පිම්බීම, දෙවන පිම්බීමෙන් තුන්වෙනි පිම්බීම ආදී වශයෙන් ඒ පැත්ත මේ පැත්ත මාරු වෙමින් පෙන්වන මේ පලු දෙකේ, ඒ අවස්ථාවේ පිම්බීම ඉස්සෙල්ලම ගත්ත පිම්බීමට වැඩිය කොහොම වෙනස් වෙනවද කියනව නම්, ඒකට කියනවා ඒ පිම්බීමට ආවේණික අත්‍යන්ත ස්වභාව ලක්‍ෂණය කියලා.

ඒක අර පළවෙනි පිම්බීමමයි, ඒ විදියමයි කියලා වුණත් තර්ක කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක හුදු පුහු තර්කයක් විතරයි. ඒකාන්තයෙන්ම පළවෙනි පිම්බීම දෙවෙනි පිම්බීමෙන් වෙනස්. දෙවෙනි පිම්බීම තුන්වෙනි පිම්බීමෙන් වෙනස්. එහෙමයි අපි වයසට යන්නෙ. දිරීම සිද්ධ වෙන්නෙ මෙහෙමයි. නමුත් ඒ දිරීම සිද්ධ වීම භාරගන්නෙ නැතුව යෝගාවචරයා කියනවා මම විනාඩි පහක් දහයක් පිම්බීම දිහා බලාන හිටියා, නමුත් එකමයි කියලා. ඒකෙන් පේන්න තියෙන්නෙ ඒ යෝගාවචරයට පළවෙනි දැක්මෙ ඉඳල දිගට සාදර බවක් තිබිලා නෑ. මෙනෙහි කිරීමක් වෙලා නෑ. වෙනස් වෙන බවත් පිළිගැනීමක් නෑ. එහෙම නං ඒ යෝගාවචරයාගේ තියෙන්නෙ, "දෙවේලේ දකින කුකුළාගෙ කරමලා මෙවේලේ පෙනෙයි සක සේම සුදු වෙලා" කියලා වගේ එන්ට එන්ට එන්ට එන්ට කම්මැලි වෙනවා.

ධාතු මනසිකාරයට යනවා නම්, ධාතු මනසිකාරයට පියවරක් නගන්න පුළුවන් හැම අවස්ථාවකම, යෝගාවචරයා තේරුම් අරගන්නවා භාවනාව පටන්ගන්නවා කවදාක්වත් මීට කලින් පිම්බීමක් දැකපු නැති කෙනෙක් වාගෙ, බොහෝම ගෞරවයෙන් පළවෙනි පිම්බීමේ ඉඳල දෙක, දෙකේ ඉඳල තුන, තුනේ ඉඳල හතර දක්වා ඒ ප්‍රඥප්තිය දිගේම හිත මෙහෙයවනකොට යම්ම වෙලාවක යෝගාවචරයා එක එක පිම්බීමට ඒ ඒ වෙලාවෙ පවතින්නා වූ පුංචි පුංචි විස්තර - ඒවාට කියනව ස්වාභාවික ලක්‍ෂණ කියල - ආවේණික

විස්තර, ඒ පිම්බීමට ආවේණික විස්තර කියනව නම්, පළවෙනි පිම්බීම දෙවෙනි පිම්බීමෙන් වෙනසක් තියෙනව. දෙක තුනෙක් වෙනස්, එතකොට තුන්වෙනි පිම්බීමට ඒකටම ආවේණික ලකුණක් තියෙනවා. ආවට ගියාට බලන කෙනාට පේන්නෙ නෑ. කාරණාව දන්නෙ නැතුව බලන කෙනාට පේන්නෙ නෑ. පෙනුණා නම් යෝගාවචරයා මේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් දකින්නෙ වෙන මොනවක්වත් නෙමෙයි, පිම්බීමේ හැකිළීමේ තියෙන ධාතු මනසිකාරයමයි. ඒ පිම්බීම මට පේන්නෙ කම්පනයක් විදියට, චංචලයක් විදියට, මට පේන්නෙ උණුසුමක් විදියට, සිසිලසක් විදියට, බරක් විදියට, ගොරෝසුවක් විදියට, මෘදුවක් විදිහට, හැල්ලුවක් විදිහට, ආබන්ධන - බැඳීමක් විදිහට, වැගිරෙන විදියට කියලා ධාතු මනසිකාරයකට පටඇරල පෙන්නනව. මෙතනදී යෝගාවචරයට අනිවාර්යයෙන්ම පිළිගන්ට වෙනවා මේක ඇස් පනාපිට බලන එකක් මිසක්ක කලින් දැකලා හිතන එකක් නම් නෙවෙයි. අජ්ඣත්ත වශයෙන් බලන එකක් මිස කවදාවත් බාහිරෙ බලපු එකක් වෙන්න බෑ. මේක පිළිබඳව ඉතාමත්ම ගෞරවයෙන් බැලුවොත් මිසක්ක නැත්නම් මේක ඕන තරම් මල්ලෙන් ගහලා මේ පරණ තාලෙමයි, තිබුණ එකමයි කියන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක නිසා ධාතු මනසිකාරයට බහින්ට මූලිකම පෙළගැස්ම සිදු කරන්නෙ ස්වාභාවික ලක්ෂණ දැකීමෙදී. ඒකෙනුත් සටහන වශයෙන් දකින වෙලාව ආකාර වශයෙන් දකින වෙලාව විපස්සනාව නෙවෙයි. ඒක භෞතික විද්‍යාව. ඒක ඉක්මවල ගිහිල්ල එක එකක් පිම්බීම, එක එකක් හැකිළීම, එක එකක් ආශ්වාස, එක එකක් ප්‍රශ්වාස, අන්තිමට බලනකොට එක එකක් ඇසිපිල්ලං ගැසීම දක්වා අනුකුඩා සෑම ක්‍රියාවලියකම මෙතෙක් නොවෙච්ච, නැතිනම් මෙතෙක් වෙච්ච දේවල්වලට විරුද්ධ, මේ චිත්තක්ෂණයට ආවේණික විශේෂ ලක්ෂණ තියෙනවා. අන්න ඒ තරමටම හිත විහිදෙව්ව නම්, දැන් හිත ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ දැන හෝ වේවා නොදැන හෝ වේවා ධාතු මනසිකාරයටයි. මේකට මිථ්‍යාදෘෂ්ටික උනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. මේ දේ පෙන්නන්න බුද්ධාගමේම වෙන්ඩ ඕනෙ නෑ. ඕන කෙනෙකුට පෙන්නන්න පුළුවන්.

අන්න එතෙන්ට එනකොට ඒ යෝගාවචරයා සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නල තියෙන ආකාරයට අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙ එළිපත්තට ඇවිල්ල තියෙනවා. මේක ඊයෙ පාඩමෙන් අදට ගන්න දෙයක් නෑ, දැන් මේ වෙන වෙලාවේදි තියෙන එක. ඒක සඳහා අර කලින් කිව්වා වගේ ආනාපානයේම හෝ පිම්බීම හැකිළීමෙම වෙන්ඩ ඕන නෑ, පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට අත පය නවනකොට එහෙම නැත්නම් රාගයක් ද්වේෂයක් මතු වෙලා ඒ අනුව කය ක්‍රියාත්මක කරන කොට, හැම තැනකදීම එහි සටහන දැක්කා නම්, ආකාරය දැක්කා නම්, ඒක මම මාගේ හැඟීමකින් තොරව, හතර මංහන්දියට ගෙනත් තිබ්බ හරක් මස් ගොඩ වාගෙ, සත්ත්ව සංඥාවෙන් තොරව, පිම්බීම කියල කියනකොට මෙන්න චලන කම්පනවල හැටි, හැකිළීම වෙනකොට මෙහෙමයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙහෙමයි. සාමාන්‍ය බඩ කැක්කුම් වෙලාවට මෙහෙමයි. අත පය දිගහරිනකොට මෙහෙමයි. ඉස්සරහට යනකොට මෙහෙමයි, පස්සට යනකොට මෙහෙමයි. වටපිට බලනකොට මෙහෙමයි. වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට මෙහෙමයි කියලා පුදුමාකාර විදියට අරගත්ත පුංචි දැනුම ඕන තැනකට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්, මහා විශ්වය පුරාම පතුරවන්න පුළුවන් තරමට විශද වෙනවා. හැබැයි ඒ විශද භාවය එන්නෙ තමන් ගත්ත මූල කර්මස්ථානය පිරිසිඳ හොඳට දැකපු ප්‍රමාණයට.

ඒ නිසා ධාතු මනසිකාර අවස්ථාව ගැන අපිට කියන්ට පුළුවන් අන්‍ය ආගමිකයන් මේක ඇත්ත වශයෙන්ම පෙර දැකලා තියෙනවා. දැකලා ඒ ඇත්තො කියලා තියෙනවා පරමාර්ථයේ, නැත්නම් පරමාත්මයේ ලකුණු පෙන්නන්ට උත්සාහ කරලා තියෙනවා කියලා. 'පරමාත්මන්' 'බ්‍රහ්මන්' නැත්නම් සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේගේ ලකුණු පෙන්නන්නේ කොහොමද? ඒකෙ තියෙනවා දෙකක් නෑ කියලා දෙවියන් වහන්සේගෙ. හොඳය නරකය, ලොකුය පුංචිය, ළඟය ඈතය, කළුය සුදුය කියලා දෙකක් නෑ දෙවියන් වහන්සේ ළඟ. එකයි. ඒ වාගෙම දෙවියන් වහන්සේ ගැන කියනවා ආරම්භයක් පේන්නෙ නැහැයි කියල. ඒ වාගෙම දෙවියන් වහන්සේගෙ අවසානයක් පෙන්නෙ නැයි කියලා. "එකො" එක්කෙනයි. අතීත අනාගත

පච්චුප්පනන වශයෙන් බෙදන්න බෑ. මේක තමයි අන්තිමම ශක්තිය, මීට වැඩිය ආයෙත් පුංචි කරන්න බෑ. ඉතින් නිකන් බැලූ බැල්මට පේන්නෙ මේ මනුෂ්‍යයො ධාතු මනසිකාරය ළඟට ගිහිල්ලා මෙතනින් එහාට අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම පැත්තට මේක දනව වෙනුවට මේක වවාගෙන කන්න හදලා තියෙනවා වාගේ. දෙවියන් වහන්සේ කෙනෙක් හේත්තු කරගෙන තියෙනවා මේකට. ආත්මයක් හේත්තු කරලා තියෙනවා මේකට. ඒක නිසා අපිට ආත්මය හම්බ වෙලා මිසක්ක අනාත්ම වෙන්ට නම් බෑ. හම්බ වෙලත් උන්දෑට ආදරේ කර කර හඳුන් කූරු පත්තු කර කර පුද පුද ඉඳල නම් බෑ. ගහන්න ඕන උස්සලා පොළවෙ. ගහන්න ඕනෙ පුවක් ඉත්ත ගලේ ගැහුවා වාගේ - හතර ධාතුවකට කඩන්න ඕනෙ. ඉතින් දෙවියන් වහන්සේට අත තියන්ටවත් එපා දෙවියන් වහන්සේ පිළිබඳ සැක හිතුවොත් සදකාලික අපායට යනවා කියලා බය කරලා තියෙන ඇත්තන්ට නම් ඉතින් මේකට වන්දනා කර කර ඉන්ට පුළුවන් මට දූන් අසවල් ඤාණය පහළ උනා, මම දූන් මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියකියා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මෙතනින් තමයි භාවනාව පටන්ගන්නෙ කියලා.

මෙතෙන්ට එනකන්, ධාතු මනසිකාරය බැලූ බැලූ තැනට මතු කරගන්නකම් කොටස සර්වඥයන් වහන්සේ පහළ වෙන්ට ඉස්සරත් තිබුණා ලෝකයේ. ප්‍රාග් බෞද්ධ භාරතයේ මේවා ඇවිත් තියෙන්නෙ. එතනින් එහාට සර්වඥයන් වහන්සේ බෝ මැඩ මුලදී ඉඳන් සාක්ෂාත් කළේ මොකක්ද? මෙච්චර ලෝකයක් උත්තරීතරයි පරමාත්මයි, පුන්චි කියල සලකන්න එපා, බෙදන්ට එපා, මනින්ට එපා ආදී වශයෙන්, මෙතෙක් ඉහළින් සලකපු දේ උන්වහන්සේ කපල කොටල දැම්ම. මේක දිහා හොඳට බලාගෙන ඉන්නකොට පේන්න ගත්තා, යම්ම වස්තුවක් දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඒ වස්තුවෙ සටහනත් ආකාරයත් දකලා, මේ උපදෙස් මත, සර්වඥ උපදෙස් නෙමෙයි සාමාන්‍ය ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු කවුරුත් දෙන උපදෙස් මත, ඒක දිහාම බලාගෙන ඉන්නකොට ඒ ඒ චිත්තක්ෂණයේ ඒ ඒ අරමුණේ ඊට අදාළ ස්වාභාවික ලක්ෂණයක් තියෙනවා. ඒ ස්වාභාවික ලක්ෂණය දකින්ට නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒ මොහොතෙ ඇති හැටියම වහාම දකින්ට ඕන. යකඩෙ රත් වෙලා තියෙනකොටම තැලුවොත් නම්

පන්නරය තියන්න කපා කොටාගන්න පුළුවන්. තිවුණොත් නම් පුපුරනවා. පුපුරන්නෙ මොකද්ද, ඔළුව තමයි පුපුරන්නෙ හිසේ කැක්කුම හැදිල. කාපු ආහාරය වමනෙ කරන්න ඉඩ තියෙනවා. නින්ද යන්නෙ නැතුව ඉන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඔක්කාරෙ එන්ට තියෙනවා. අන්ද මන්ද වෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා රත් වෙච්ච වෙලාවෙ බලනව නම් ප්‍රත්‍යක්‍ෂයයි අපි විග්‍රහ කරන්නෙ. එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ තිබුණ ප්‍රඥප්ති, එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ තිබුණ චින්තාමය ඤාණ, තර්ක ඤාණ බෙදන්න බලන්න පටන්ගත්තොත් නම් පුපුරන එක පිපිරෙනවා. ඒ නිසා ධාතු මනසිකාරයට යනකොට කල්පනා ඤාණ තිබුණොත් කෙළවරක හරි ගැව්ලා, කවදාවක්වත් ඒක හොඳ සඤ්ඤාව මාරුවකට හේතු වෙන්නෙ නෑ. මේ සතෙක් නෙමෙයි මේ මස් කියන සඤ්ඤාවට ආවා නම්, මේ මම නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නෙ පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො කියන තත්ත්වෙට ආවා නම් කවමදාවත් ඒක කල්පනාවක් නම් වෙන්ට බෑ. කල්පනාවක් වෙනවා නම් ඒක ධාතු මනසිකාරයක් වෙන්ඩත් බෑ. ඒ නිසා මෙතෙන්ට යනකොට යෝගාවචරයාගේ සක්කාය දිට්ඨිය මොකක්දෝ තාලෙකට උණු වෙලා, වියැකිලා, වාෂ්පීකරණය වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක තමයි අර හෙල පල්ලකට ඇදගෙන වැටෙනවා වාගෙ වැටෙනවයි කියලා කියන්නෙ.

ඒ නිසා ඉඳගන්නකොටම මතක තියාගන්න ඕන අපිට මේ අරමුණට එක එල්ලේ විනිවිදින්ට නම් ඒ අරමුණ ඉස්සෙල්ලා දැඩි කරල අල්ලාගන්ට ඕන. ලියවන පට්ටලයක හොඳට ලියවන්න නම් Chuck එකට තියල යකඩ කෑල්ල, හොඳට හිර කරගන්ට ඕන. රෙදි කෑල්ලක එම්බ්‍රොයිඩරයක් දාන්න නම් ඒක ලී රාමුවට තියලා හොඳට හිර කරගන්න ඕන. ලී කෑල්ලක් හොඳට හයියට කපන්න නම් දඬු අඬුවකට තියලා තද කරගන්ට ඕන. හුරතල් කරන්ට නෙවේ තද කරන්නෙ, කපන්ඩයි. ලියවන්ඩයි. මහන්ඩයි. අරමුණු තද කරගෙන ඉන්න එක නෙමෙයි මේකෙ අවශ්‍යතාව. තද කරගත්ත අරමුණට විනිවිදින්න ඕනෙ. අන්න ඒ විනිවිදිනකොට තමයි මෙන්න මේ කම්පනය ඇති වෙන්නෙ. ඒ ප්‍රථම යුගයේ, පරිණාමයේ ප්‍රථම යුගයේ නැත්නම් සතෙකුගෙ ප්‍රථම හැව හැරිල්ල වාගේ යෝගාවචර ජීවිතේ

ප්‍රථම හැව හැරීම සිදු වෙනවා. ඒ හැව හැලීම සිදු වෙනකොට ප්‍රත්‍යක්‍ෂයමයි වෙන්ඩ තියෙන්නෙ. කල්පනාවක් නම් කැලම වෙන්ඩ බෑ. ප්‍රත්‍යක්‍ෂය හරි නම් ඒකෙ සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම නෙවෙයි පේන්න තියෙන්නෙ; මේ සතර මහා ධාතුයි මෙතෙන්ට ගියාට පස්සෙ. අපි මෙතෙන්ට එනකම්ම හේත්තු උනේ හේතු කරගත්තෙ වායො ධාතුව උනාට දැන් සම්පූර්ණ දොර ඇරලා තියෙනවා පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො කියන හතර මහා භූතයන්ටම. මහා පුදුමාකාර කණපිට හැරවිල්ලක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ වෙන කොට යෝගාවචරයාට කයක් තියෙනවාද, උඩ පැත්ත තියෙනවද, යට පැත්ත තියෙනවද, ශබ්ද ඇහෙනවද, ඒ සෑම දෙයක් ආවත් වැටහෙන්නෙ ධාතු මනසිකාරය වශයෙන් තමයි. හැබැයි මේක එක චිත්තක්‍ෂණයක තියෙනව. ඊගාව චිත්තක්‍ෂණයේදී නැවතත් බය වෙලා ඇස් ඇරලා දැන් බඩ තියෙනවද, නාසය තියෙනවද බලන මට්ටමටත් එන්ඩ පුළුවන්. ඒ මොකද? අනිත්‍ය සඤ්ඤාව එනකොට කාට නමුත් ටිකක් සහලවන ගතියක් තියෙනව. එහෙම වෙනව, කාටත් වෙනව. නමුත් පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට අර හැම අරමුණක්ම මතු කරගන්නකොට, මේ සටහන බලනවා, ආකාරය බලනවා, අත්‍යන්ත වශයෙන් ස්වාභාවික ලක්‍ෂණ බලනවා කියන නැවත මුලට යන්ඩ ඒක බාධාවක් නෑ. මුලට යමින් යමින් නැවත කරනකොට පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට, ඉතාම සුළු වේලාවකින් ධාතු මනසිකාර කොටස් මතු වෙන්ඩ පුළුවන්.

මේ තමයි ආධුනිකයා ධාතු මනසිකාරය දැකගන්ඩ පළවෙනියෙන් යන ගමන. නමුත් සමහරු දෙවෙනි ගමන යනවා. ඒ මොකද හිත යොදනකොටම අරමුණ වැටහෙන්නෙ සටහන් ආකාර නැතුවමයි. ධාතු වශයෙන්මයි. එතකොට යෝගාවචරයා උදරයට හිත යෙදුවත් පිම්බීම හැකිළීම දකින්න බෑ. එතන පේන්නෙ අර සටහන දියවිච්ච ආකාරය; දියවිච්ච ගතියක්. නාසිකාග්‍රයට හිත යෙදුවත් වැටහෙන්නෙ නැති වෙන්ට ඉඩ තියෙනව. එහෙම නම් ඒ යෝගාවචරයාට කොහොම හෝ, ප්‍රඥප්තියෙන් පටන්ගත යුතුමයි, සමථය අනිවාර්‍යයි, කියන කාරණා නිසා ප්‍රඥප්ති වශයෙන් ඊට වඩා ලොකු අරමුණකට හිත දන්ඩ වෙනවා. ඉතාම සියුම් උදරයේ පිම්බීම

හැකිළීම හෝ නාසිකාග්‍රය ගන්ඩ බෑ. ඒ වෙලාවට මතක් කරනවා තමන් ඉන්න මුළු ඉරියව්වට හිත දලා "ඉන්නවා" කියන ඉරියව්වට බහින්ඩ කියලා. එහෙම නැත්නම් සමහර වෙලාවලට සූත්‍රවල පේන්න තියෙනවා බුද්ධානුස්සතියට හිත දන්ඩයි කියල. මෛත්‍රියට හිත දන්ඩයි කියල. දලා, තමන් දන්නවා මේ වෙලාවෙ මේ නීවරණ බාධාවක් නෙමෙයි තියෙන්නෙ. අරමුණු පේන්නෙම හරකෙක් වශයෙන් නෙමෙයි මස් වශයෙන්. පිම්බීමක් හැකිළීමක් වශයෙන් නෙමෙයි කම්පන වංචල උණුසුම් සිසිල් ගති වශයෙන්. එහෙම නම් තමන් බුද්ධානුස්සතියට හිත දනව. එහෙම නැත්නම් මෛත්‍රියට හිත දනවා. එහෙම නැත්නම් ඉන්න ඉරියව්වට හිත දලා ඒ තුළ හෙම්හිට හිත තැන්පත් වේගන, තැන්පත් වේගෙන එනකොට අන්න තමන්ට දන් කාරණාව පිළිගන්ට පුළුවන් - උදරයමයි පේන්නෙ. නමුත් උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම වාර පේන්නෙ නෑ. දිගට පවතින සන්තතියක් පේන්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තමයි, නමුත් ආශ්වාසවත් ප්‍රශ්වාසවත් පේන්නෙ නෑ. ආන්න ඒ වාගෙ වෙන්ට වෙනවා නම්, නැවත නැවතත් හිත ප්‍රඥප්ති අරමුණක දලා ප්‍රඥප්තිය දිගේ සමාධිය ඇති කරගත්තාට පස්සෙ ආන්න තමන්ට තේරුම්ගන්ට පුළුවන් දන් වෙලා තියෙන දේ. එහෙම නැතුව අපි හයියෙන් පුම්බන්ඩ හකුළන්ඩ ගියොත්, පිඹින්ට ගත්තොත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් අවුල් කරන්ට ගත්තොත්, අළු ගොඩකට ගලක් ගැහුවා වාගෙ විසිරීම තමයි වැඩි වෙන්නෙ. ඒක හුඟාක් වෙලාවට යෝගාවචරයන්ට වඩා, කර්මස්ථානාචාර්යවරුන් තත්ත්වය නොදනීම නිසා යෝගාවචරයන්ට වැරදි උපදෙස් දීම නිසා සිදු වෙන කාරණාවක්. ඒ නිසා යෝගාවචරයා හැබැයි දන්නව නම්, මේක අහලා තියෙනව නම්, යෝගාවචරයට පුළුවන් ඒ කාරණාව ඒ තාලෙට, පණ්ඩිතකම් පෙන්නන්න නෙවෙයි, ඒ තාලෙට වාර්තා කරන්න. නැත්නම් වාර්තා කරනවා නම් ඒ වාර්තා කරන්ට ඉස්සර යෝගාවචරයාට වැටහෙනව මේකට කළ යුත්ත මේකයි. හිත මොනම හෝ සම්මුති අරමුණක ඉස්සෙල්ල තැන්පත් වෙන්ට හරින්ඩ ඕනෙ.

ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නෙ "**අපනිධාය**" භාවනා කියල. "**පනිධාය**" භාවනා කියල කියන්නෙ හරියටම අරමුණට හිත

ප්‍රණිධි සහිතව යන එක. එහෙම එන්නෙ නැත්නම්, ඒක පේන්නෙ තදබල නීවරණ ධර්‍ම නිසා බාධා වෙලා නම්, ඒත් හොඳයි බුද්ධානුස්සතිය හෝ වෙන සාමාන්‍ය සමථ භාවනාවක ගිහිල්ලා ඒකට කිට්ටු කරන එක. එහෙම නැත්නම් ධාතු මනසිකාරය වශයෙන් අරමුණ පේන්නෙම විභජනය වෙලා නම්, සන්තතියක් වශයෙන් නම්, ඒත් හොඳයි නැවතත් පොදු සම්මුති අරමුණකට යන එක. බුද්ධානුස්සතිය හොඳයි. නැත්නම් කය වශයෙන්ම හෝ හැපීම වශයෙන් හෝ ඒ දිගේ හොඳට හිත තැන්පත් කරගත්තම පේන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා මෙතන තියෙන්නෙ, "බත කුදං යන්නා වාගේ" කියල කතාවක් තියෙන්නෙ, බාගයක් ඇට තැම්බිලා, බාගයක් ඇට තැම්බිලා නෑ. ඒ නිසා මොනවක්වත් කරගන්ඩ බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ආන්න ඒ වෙලාවට ඉතින් දක්ෂ මව්වරු විවිධාකාර ක්‍රමවලින් ඒ හාල් ටික අහක යන්නෙ නැති වෙන්න විවිධ උපක්‍රම කරනවා. අන්න ඒ වාගේ තමයි ධාතු මනසිකාරය බාගෙට වැඩ කරලා ප්‍රඥප්ති බාගයක්. නැත්නම් කියනව නම් ස්වභාව ලක්ෂණ මගක් පෙන්නනවා, සන්තති ලක්ෂණ මගක් පෙන්නනවා. ඉතින් යෝගාවචරයා මේ වෙලාවෙදී මේකට ළඟා වෙන්න ඕන බැසගන්න ඕන පුළුවන් තරම් ප්‍රඥප්තියෙන්මයි. පුළුවන් තරම් ස්වභාව ලක්ෂණයෙන්මයි. ධාතු මනසිකාරයෙන් බැසගන්ට හොඳ නෑ. බැසගන්ඩ තැනක් නෑ. එතෙන්ට බහින්න පදනමක් නෑ. ඒක නිතරෝම වෙනස් වෙනසුලු දෙයක්. සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙනසුලු දෙයක්. ඒ මත අංගනයක් හදන්න බෑ, අරමුණු ගන්න බෑ, නිමිති ගන්න බෑ. ඒ නිසා නිමිති ගන්න පුළුවන් තැනකින් පටන්ගන්න ඕනෙ. මං හිතනවා මෙන්න මේ කාරණාවට භාවනා ජීවිතවල වැඩි කාලයක් ගත වෙනවයි කියලා. ඒ නිසා මෙතනදී අපිට කියන්ට තියෙන පළවෙනිම ආප්තෝපදේශය තමයි අරමුණකට හිත යෙදුවා නම් ඒකට හිත ගිය බව දැනගැනීමට මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරනකොට යෝගාවචරයාට ඒකාන්තයෙන්ම සටහන පේනවා. ඒක ඉතින් යෝගාවචරයගෙවත් ගුරුවරයාගේවත් දෙයක් නොවේ. ලෝකෙ හැටි. බැලුවොත් පේනවා. ඒ සටහන ක්‍රමයෙන් ආකාර බවට වෙනස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ තියෙද්දී දැන් වැඩේ හරි කියලා

නතර කරන්නෙ නැතුව, දැනුයි වැඩේ පටන්ගත්තේ, ඒ නිසා එක එක පිම්බීමක් එක එක හැකිළීමක්, එක එක ආශ්වාසයක් එක එක ප්‍රශ්වාසයක් ආදී වශයෙන් පුංචි පුංචි කොටසක ඇති වෙනස්කම් හොයාගෙන යනකොට අරමුණෙහි ඇත්තා වූ ස්වාභාවික ලක්‍ෂණ පේනවා. මේ කියන්නේ ධාතු මනසිකාරය පිළිබඳ පොත පෙරළෙනවා, පිටුව පෙරළෙනවා. ඒ වෙනකොට ධාතු මනසිකාරවල තියෙන්නෙ ඒකාකාර සන්තතියක්. ඒකෙ නෑ පිම්බෙන වාර හැකිළෙන වාර, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, හොඳ නරක, ස්ත්‍රී පුරුෂ, ආරම්භයක් මැදක් මුලක් මොනවක්වත් නෑ.

මේ තත්ත්වෙට ආනාපානය ගැනීම "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**" කියන පදයත් එක්ක බොහොම සමීප වෙනවා. හාත්පසින්ම දකින්ට ඕන. යම් තැනක හෝ අරමුණේ දැකපු නැති සටහනක් දැකපු නැති ආකාරයක් තියෙනවා නම් ඒ තාක් දුරට බත කුදං ඇනුණ වාගේ මෙට්ටැහි උනා කියන වචනෙ සමාදන් වෙනව වගේ භාවනාවේ කිසිම එකලාසයක් නෑ. ඒ නිසා යෝගාවචරයට තියෙන්නෙ ධාතු මනසිකාරයට හැරිච්ච හැටියෙ ඒ බව දැනගන්ට. ඒවා මෙනෙහි කරන්න යන්ඩ එපා. නොහැරිච්ච යම් ආකාර පේනව නම් නොහැරිච්ච යම් සටහන් තියනවා නම් ඒවා මෙනෙහි කරමින් කරමින් ඒවා පුළුවන් තරම් හැඳිගාලා, ඒවා පුළුවන් තරම් ධාතු මනසිකාරයට පත් වුණා නම් යෝගාවචරයට කිසි සේත්ම කරන්න දෙයක් නෑ. හාත්පසින් ධාතු මනසිකාරය දැකපු ගමන්ම හිත සන්තතියට වැටෙනවා. ඒක අකාලිකයි. සන්තතියට වැටුණට පස්සෙ එතන තියෙන තද වෙන තෙරපෙන ගති, උණුසුම් සිසිල් ගති, බර හැල්ලු ගති මත අරමුණ නැතුව යනවා. මෙනෙහි කරගන්ට බැරුව යනවා. එච්චා වාර්තා කරන්ට යෝගාවචරයා බය වෙන්ඩ නරකයි. ඒ සතිය කැඩුණාවත් සමාධිය කැඩුණාවත් නෙවෙයි. ස්වභාව ලක්‍ෂණයෙන් හිත සන්තති ලක්‍ෂණයට වැටුණා. සන්තති ලක්‍ෂණයට හිත වැටුණා නම්, ඊගාවට යෝගාවචරයාට සිද්ධ වෙනවා ඒ බව දැනගෙන, දැන් ගොඩ හිටිය මිනිහා ඔරුවට ගිහින් ඔරුව පදින්ට දැන් පුරුදු වෙන්න ඕන. බිම දිගේ ගෙනිච්ච අහස් යාත්‍රාව දැන් අහසට ගිහිල්ලා ඒක උඩ ඉඳන් ආයෙ පොළව බලලා බය වෙන්නෙ නැතුව,

ඒ මත අමුතු සම බර භාවයක් තියෙන්නෙ, අන්න ඒ සම බර භාවයට පුරුදු කරන අතරමැද අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම පිළිගන්නා කෙනාට නම් සැපක් හිතෙනවා. යාන්තම් තදබල ගොරෝසු රූප ධර්මවලින් මම දැන් ගැලවිල මට දැන් ඒ ධර්මවල ඇත්තා වූ ධාතු මනසිකාර වැටහෙනවා. නිත්‍ය සඤ්ඤාවෙන් සුඛ සඤ්ඤාවෙන් සුභ සඤ්ඤාවෙන් කුමාර සැප හොයන කෙනාට නම් පේන්න පටන් අරගන්නවා වැඩේ නම් එන්ට එන්ට ගැඹුරු වෙනවා. තව ඉස්සරහට ගියොත් වැටෙන්නෙ බරපතළ ගැඹුරකට. එහෙනම් පුළුවන් තරම් ඉක්මනට ආයෙත් ගිහිල්ලා කය තියෙනවද කියලා බලන්න ඕන, බඩ තියනවද කියලා බලන්න ඕන කියලා ආපහු හැරෙනව. මම අර කලින් කියපු විදිහට කවුරුත් මේ විනෝදාංශය කරනවා.

නමුත් මේක දන්න කෙනා තේරුම්ගන්න ඕන හැකි තාක් දුරට ඉක්මනින් මගේ හිත දැන් පරමාර්ථ ධර්මවලට වැටුණා, ධාතු මනසිකාරයට වැටුණා, මගේ හිත මේ යාත්‍රාව දිගට වට්ටගන්නෙ නැතුව ගෙනියන්න සතිය කෙළින් පවතීවා! සමාධිය කෙළින් පවතීවා! මෙන්න මේ වෙනකොට කර්මස්ථානාචාර්යවරයා කියනවා දැන් මේ තත්ත්වය, හැම පර්යංකයේදීම මේක කෙරෙන දෙයක්. එක දවසක් කරල අනෙක් දවසෙ නොකරන දෙයක් නෙමෙයි. මෙතෙන්ට ආවට පස්සෙ පිම්බීම හැකිළීම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න බැරි නම් ඒක හොඳට දැනගෙන දැන් "දැනෙනවා" "දැනෙනවා" කියා මෙනෙහි කරන්ට කියලා. එතෙන්ට යනකම් යම්ම තරම් සටහන් ආකාර පේනවා නම්, ඒ තාක් ඔක්කොම ඉවර කරගන්න ඕන. ඒවා තියෙද්දී දැනෙනවා දැනෙනවා කියලා හදිස්සි උනොත් වැඩේ අන්න අර කියන "බත කුදං ඇනුණා" වගේ වැඩේ මෙට්ටැහි වෙනවා. එක තැන කරකැවෙන්ට පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා හොඳට කලින් තියෙන තාක් ප්‍රදේශ ඔක්කෝම ප්‍රඥප්ති ධර්ම ඉවර කරනවා නම්, හොඳට ස්වභාව ලකුණු දන්නවා නම් ඉබේම හිත පෙරළෙනවා. පෙරළෙනවාත් එක්කම යෝගාවචරයට පුළුවන්කම තියෙනව නම්, සිහි එලවල දැනීම මෙනෙහි කරන්ට හරි දක්ෂයි. ගොඩ සෙල්ලම් කරන මනුස්සය වතුරෙ සෙල්ලම් කරන්ඩත් දක්ෂ වුණා වාගේ. මෙතනින් එහාට භාවනාවේදී තියෙන්නෙ, මේ සන්තති භාවය පිළිඅරගන්න ගොඩාක් වෙලා යනවා.

හඳට ගිය මනුස්සයා හඳේ ආකර්ෂණය නැති තත්ත්වයේ ඇවිදින්ට ඉගෙනගන්න ගොඩක් වෙලා යනවා. ආන්න ඒ වෙලාව අඩු නම් ඉක්මනටම ඒ පිළිබඳව සිහි එලවලා දැන් මේ වෙච්ච දේ කාරණාව තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් ඒ සන්තතිය ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍ය ලක්‍ෂණයේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂය. මේක කවදාවත් සැප එලවන දෙයක් නෙමෙයි. මේක ඉස්පාසු දෙන දෙයක් නෙමෙයි. අනිවාර්යයෙන්ම අප්‍පනිහිතයි. අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය පෙන්නන්නෙ අනිමිත්ත වශයෙන්. දුක්ඛ ලක්‍ෂණය පෙන්නන්න පටන්ගන්නව අප්‍පනිහිත වශයෙන්. ඊට පස්සෙ තේරෙනවා මේක නම් කොච්චර කෙරුවක්වත් වෙනස් කරන්න බෑ. බලාන ඉන්න එක විතරයි කරන්න පුළුවන්නෙ. බලාන ඉන්න ඉන්න ඉන්න ඒ යෝගාවචරයාගෙ දිගටෝම අනුසය කෙලෙස් කැපෙන්ට පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් සාමඤ්ඤ ලක්‍ෂණය වෙන මේ සියලුම නාම රූප ධර්මවලට ප්‍රධාන වෙච්චි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ධර්ම තුන පේන්න පටන්ගන්නවා. ඒ හරිය ඉතින් ඇත්තටම කියනව නම් භාවනාව සිද්ධි වෙන දෙයක් මිසක්ක කරන්න දෙයක් නැති තරම්.

නමුත් මුල් ටික නම් ඉතාම වැදගත් කොච්චර දක්‍ෂයෙකුට උනත්. ඒ නිසා භාවනාව යොමු වෙලා තියෙන්නෙම උපදෙස් යොමු වෙලා තියෙන්නෙම මේ ස්වභාව ලක්‍ෂණ තේරුම් කරගැනීමටයි. ඒක ඉතාමත් තීරණාත්මකයි.

ගව දෙනත් ගව මසුත් අතර තියෙන සඤ්ඤා වෙනස අනුව හතරමං හන්දියක ගව මස් විකුණන කෙනාට ගව දෙන කියන සඤ්ඤාව නෑ. ඒ වාගේ භාවනා කරන පුද්ගයෙක්ට මම මාගේ කියන එක වෙනුවට ධාතු මනසිකාරය වැටහෙන්න ගත්තොත් පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො වශයෙන් එතන පැහැදිලිවම මමායනය කැඩී යාමක් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් මේ පිටිපස්සෙ විශාල කොටසක් තියෙනවා නාම ධර්ම සම්බන්ධව. සතියට ඒක අදාළ නෑ. ඒක සම්පජඤ්ඤයට අයිති දෙයක්. ඒක මත්තටයි මතු වෙන්නෙ. ඒ නිසා අපි තේරුම් අරගන්ට ඕන අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ සර්වඥයන් වහන්සේ බෝ මැඩ මුලදි කරපු වැඩේමයි. ඒක කවද හෝ දවසක හරි ගියාද, හරි

ගිය ගමන් අපිට ඒකෙ ආනිසංස තියෙනවා. මේ වෙලාවෙ හරියා යුතුයි කියලා සහතික දෙන, පොරොන්දු වෙන කවුරුත් නෑ. බාගෙට වෙච්ච කට්ටිය දැනගත යුතුම දේ තමයි තමන් අද කොතනද ඉන්නෙ කියන එක. ඒකයි මේ විවිධ පැතිවලින් මේ තොරතුරු එකතු කරන්නෙ. මේක එක එක්කෙනා වටහාගන්න හැටි වෙනස්. හුඟක් විශාල මාතෘකාවක්. ඒ නිසා පුළුවන් ප්‍රමාණය තමයි මේ ඉදිරිපත් කරන්නෙ. අපි බලමු අනිත් දවස වෙනකොට ධාතු මනසිකාරය දිගේ සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ දිගේ යනකොට කොහොමද වෙන්නෙ කියලා. ඒ වාගේම මේ පර්ය ඉවර කරනකොට සර්ඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි "**අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී**" වශයෙන් මේ ලබපු පුංචි ධාතු මනසිකාර දැනුම කොච්චරක් විශ්වගත කරන්ට පුළුවන්ද, කොච්චරක් අපි මෙතෙක් කල් ආපු සංසාරෙ විස්තර කරන්ට පුළුවන්ද කියන විස්තරය බලනකොට අර මුල්ම පර්යේදී දෙන ධෘව පදයට වඩා දැන් විශාල ගැඹුරක් තියෙනවා. ඒ නිසා බණ අහනකොටත් භාවනා කරනකොටත් ඒවා ගැන කල්පනා කරනකොටත් අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ තියෙන්නා වූ වටිනාකම තමන්ට වැටහෙනවා නම් මේක තමයි අපි කියන්නෙ ශ්‍රමණ ධර්ම සම්පූර්ණ කරනවයි කියල. ඒකට තමයි අපි කියන්නෙ යෝගාවචරයෙක් වෙනවයි කියලා.

ඒ නිසා මේ භාවනා කරන වාරයක් පාසා, බණ අහන වාරයක් පාසා, සැමදෙනාගෙම ඇත්තා වූ ශ්‍රමණ ධර්ම වඩවඩා සම්පූර්ණ වේවා! යෝගාවචර ගති තව තවත් දියුණු වීමට මේ ධර්ම කොට්ඨාස හේතු වේවා! වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම කොට්ඨාසය මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

20-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං එකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති : අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එතං අනතීතො' ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපිට මේ පාඨය ඇහෙනකොටම සතිපට්ඨානය අහල පුරුදු ඇත්තන්ට නැවතත් බොහෝම පැතිරිච්ච සමාජීය ධර්මයක් වන මරණය සහ මරණ සතිය සිහිපත් වෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අද අපි විසිවෙනි වතාවටයි මේ සාකච්ඡාවකට ධර්ම දේශනාවකට මාතෘකා කරගන්නේ. වරින් වර මේ සූත්‍රයේ ඉතාම දන්න තේරෙන සාමාජික ධර්මවල ඉඳල ඉතාම ගැඹුරු දේවල්වලට ගෙනියනවා. නැවතත් ආයෙත් සාමාජීය පොදු ඇත්තට, සත්‍යයට ළං කරනවා වගේ විවිධ සඤ්ඤාවල් ගෙනඳීමේ උපක්‍රමයක් තියෙනවා. අපි පසුගිය වාර දෙකතුනේ සාකච්ඡාවට ඉදිරිපත් කරගත්තා වූ ධාතු මනසිකාර කොටස ගත්තොත් කාටත් අනිවාර්‍යයෙන්ම පිළිගන්න වෙනවා බෞද්ධ වූත්, අබෞද්ධ වූත්, උගත් වූත්, නූගත් වූත්, භාවනා කළා වූත්, නොකළා වූත්, කොයි ක්‍රමයට ගත්තත් ඒක ගැඹුරක් බව. විශේෂයෙන්ම ගැඹුරකට, ඇතුළතකට තදබල ආරාධනයක් එහි තියෙන බව බොහොම ප්‍රසිද්ධ සත්‍යයක්.

ඊගාවට අද මේ අමු සොහොනක හෙළන ලද මළකුණක් ඉදිරියට අපිව පත් කරවන මරණානුස්සතියට එනකොට නැවතත් කාටත් තේරෙන, අකමැති උනත් අනිවාර්‍යයෙන්ම මූණ දෙන්නට

වෙන සත්‍යයක්, කරගෙන යන්නා වූ සතිපට්ඨානයට ධෛර්‍යයක් වශයෙන් පන්නරය දීමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙනවා. ඉතින් මේකෙ පදගතාර්‍ථ ගත්තොත් "**පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු**" මහණෙනි, මේ සංසාර භය දක්නා වූත්, සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූත්, භික්‍ෂුව කියන්ට සුදුසු මේ පුද්ගලයා, නැවතද මෙන්න මේ වාගේ භාවනාවක් කරනවා. "**සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං**" ඔහු හරියට මෙන්න මේ වාගේ ශරීරයක් දකිනවා. කයෙන් තමන්ට සමාන රූපයක් දකිනවා. "**සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං**" අමු සොහොනෙහි හෙළන ලද, "**එකාහමතං වා**" මැරිලා එක දවසක් ගියා වූ හෝ ශරීරයක්, මේ සංසාර භය දක්නා වූ භික්‍ෂුවක් - යෝගාවචර භික්‍ෂුව නැත්නම් යෝගාවචරයා දකින්නේ කොහොමද? "**ද්වීහමතං වා**" මැරිලා දවස් දෙකක් ගිය ශරීරයක්. "**තීහමතං වා**" මැරිලා දවස් තුනක් ගිය ශරීරයක්. "**විනීලකං**" ඒක නිල් වෙලා ඉදිමිලා, "**උද්ධුමාතකං**" තඩිස්සි වෙලා, "**විපුබ්බක ජාතං**" තැන්තැන්වල පැහැවලා කුණු වෙලා සැරව ගලන ඒ වගේ ශරීරයක් දකිනවා. "**සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති**" ඒ ශරීරය දක්කා වූ බාහිරෙන් රූප ස්වභාවයෙන් ඉදිරිපත් වුණා වූ ඇහෙන් දක්කා වූ මේ මළකුණ මේ ආකාරයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. සලකා බලලා භාවනාවට නංවනවා. "**අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො**" මේ බලාගෙන ඉන්න ඇස් දෙක තියෙන සවිඤ්ඤාණක මේ ශරීරය පිළිබඳව මෙවැනි ධර්‍මතාවක් ඇත්තේය. මේ ඉස්සරහ දකින මළකුණ වගේම මටත් මෙවැනි ධර්‍මතාවක් තියෙනවා. මේ ස්වභාවය ධර්‍මතාවක්. ඒක අසවලා යයි හඳුනාගන්ටවත් තමන්ට වෙනස් කරන්ටවත් ඒක ඉක්මවන්ටත් පුළුවන් සුදුස්සෙක් නෑ. "**එවංභාවී**" ඒක අනිවාර්යයි. මේ භාවය වෙනස් කරන්න බෑ, අනිවාර්යයි. "**එතං අනතීතො'ති**" මේ මරණය මම තාම ඉක්මවන ලද්දක් නෙවෙයි. මේ මරණයට මම යටත්. මේ මරණයට මම අහු වෙලා. මේකෙන් ගැලවෙන්න මට බෑ.ආන්න ඔය විදිහට මළකුණක් ඉදිරිපත් කරගෙන ඒක සමථ විදර්ශනා භාවනා සඳහා අරමුණක් කරගන්නා ආකාරය තමයි මේ ජවනිකාවෙන් පේන්නේ.

මේක බොහෝම කම්මැලි කරවන භාවනාවක්. අමිහිරි ධර්‍ම දේශනාවක්. කල්පනා කරන්න වෙනකොට බොහෝම සිත්

එලවනසුලු ගතියක් නෑ. ආල වඩන ප්‍රේම වඩන ගතියක් නෑ. ඒක නිසා මේක බෞද්ධයින්ට, සම්ප්‍රදයානුකූල බෞද්ධ පරිසරයක හැදිච්ච කෙනාට නම් ධර්ම ගෞරවයෙන් අහගෙන ඉන්න පුළුවන්. සංවේගය පිණිස අහගෙන ඉන්න පුළුවන්. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් ශරීරයට, නැත්නම් ජීවිතයට ඇත්තා වූ දුක් කරදර නිවීමේ අදහසින් සුව එලවන ආකාරයෙන් ධර්මය පරිහරණය කරනවා නම්, ඒ ඇත්තන්ට මරණය කියලා කියන්නේ අසුභයක්. නොවිය යුත්තක්, කතා නොකළ යුත්තක්. එහෙම නැත්නම් මරණ සංකල්පය කියන එක, ජීවිත අභිවෘද්ධියට අහේනිකර, එහෙම නැත්නම් අභාග්‍ය සම්පන්න අමංගල දුමංගල කාරණාවක් වෙනව. ඒ නිසා ප්‍රසිද්ධ ප්‍රිය සම්භාෂණවලදී එහෙම නැත්නම් සුහද සාදවලදී අපි මරණ දැන්වීමක් හරි පණිවිඩයක් හරි කියනවා නම් රහසෙන් තමයි කනට කරලා කියන්නේ. ඒක ප්‍රසිද්ධ කරන්නේ නෑ. ඒක ගැළපෙන්නේ නෑ ඒ පරිසරයට. මොකද ඒ පරිසරයෙ තියෙන්නේ ඉඳුරන් පිනවන හැම වෙලාවෙම ඒ සිලිලාරය හොයන වාතාවරණයක්. එවැනි තැනකට මරණය ගැළපෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට බුද්ධාගම ඉගැන්වීමේ ආරම්භක වැඩ පිළිවෙළකට, බුද්ධාගම හඳුන්වාදීමේ වැඩ පිළිවෙළකට යනකොට මරණානුස්සතිය වගේ දේවල් හංගගෙන තමයි යන්නෙ. ඉස්සරහට ගන්නෙ බොහොම ප්‍රියමනාප හොඳ කොටස් විතරයි. මරණ සතිය වගේ දේවල් ගන්නෙ නෑ. විශේෂයෙන්ම බටහිර ඇත්තන්ට බුද්ධාගම උගන්වනකොට චතුරාරක්ඛ භාවනාවල ගැනෙන බුද්ධානුස්සති, මෛත්‍රී, අසුභ, මරණසති කියන හතරෙන් අසුභ, මරණසති කියන දෙකම දුර්භාග්‍ය සම්පන්න, ඒ වාගෙ ඇත්තන්ට තරම් නොවෙන භාවනාවක්. ඒක නිසා කියන කෙනත් බොහෝම අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනව. ඒ ධර්ම දේශනාවත් අප්‍රිය බවට පත් වෙනව. තමන් කරන චින්තනයත් කල්පනාවත් බොහොම වෙහෙසකර දෙයක් බවට පත් වෙනව. ඒක අපි මුලින්ම තේරුම් අරගන්න ඕනි.

නමුත් අපි ලෝකයේ තියෙන ධර්මතා දිහා බලනකොට සෑම නරක සංසිද්ධියකම හොඳ කොනක් තියෙනව. අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනෙ ඒ ඇති වෙන මතු වෙන ඕනම සංසිද්ධියක ඇත්තා වූ හොඳ පැත්ත මතු කරගන්න. එතකොට තමයි අපිට හැකි සඤ්ඤුව, එහෙම

නැත්නම් ධනාත්මක චින්තනය සහ ආකල්ප ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසා මරණ සතිය වගේ අහන්න කම්මැලි කරවන, අහන්න දුර්භාග්‍ය සම්පන්න වෙන, අභද්‍ර වූ, අකල්‍යාණ වූ, දුමංගල වූ මේ කාරණාව තුළ ඉතාමත්ම ගැඹුරෙන් ශුභ පණිවිඩයක් සඟහන් වෙලා තියෙනව. මේ විශාල අඳුරු වලාවෙ හොඳ රිදී රේඛාවක් තියෙනව. ඒ මොකද, මරණය - තමන් ඉදිරිපිට මේ විදිහට අමු සොහොනේ තියෙන දිනක් දෙදිනක් තුන්දිනක් මැරිල කල් ගියා වූ, නිල් වුණා වූ, ඉදිමුණා වු, සැරව ගලන්නා වූ ශරීරය - දකිනකොට එහි තියනව පැනල යන්න බැරි ගතියක්. "**එවංධම්මො එවංභාවි එතං අනතීතො'ති.**" මේ ධර්මය මම ඉක්මවූයේ නෑ. මේක සදතනික ධර්මයක්. ඒක ඒකාන්තයි. ඒ නිසා ඒ මරණය ඇහේ වදින නිසා තමන් ඒක ඉස්සරහ ඉන්න නිසා, ඒ ගඳ දකින නිසා, ඒ ශබ්දය ඇහෙන නිසා මිනිස්සු කථා කරනව, නා නා ප්‍ර පැතිවලින් පසිඳුරන්ගෙන්ම ඇවිල්ල අපිට තදින් වදිනව.

මරණය බොරුවක් නෙමෙයි ධර්මතාවක්. මරණය "**එවංභාවී**" ඒක ඒකාන්තයි. "**අනතීතොති**" උඹට කොහේ ගියත් ගැලවුමක් නෑ. මෙහෙම නම් මරණය සත්‍යය නම්, මේ සත්‍යයේ යට පැත්ත වන අමරණීය තත්ත්වයත් සත්‍යය විය යුතුයි. අපි මරණයට කෙළින් මූණ නොදී නොදැක නොඅහ ඒ පිළිබඳව ගඳක්වත් වදින තැනකට නොගිහින් කටයුතු කරනව නම් අපිට මරණය මේ විදිහට සත්‍ය වශයෙන් ඇස් පනාපිට වැටහෙන්නෙ නෑ. පොල්ලකින් ඔළුවට ගැහුවා වාගේ වැටහෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අපට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ 'මේ මරණය සත්‍ය නම් අමරණීයත්වයත් සත්‍යයක්. ඒක ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්ට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ. නමුත් මිනියක් ඉස්සරහට ගියාම මිනිය දකිනකොට ඒ මරණය හාත්පසින්ම, ඇහෙන් කනෙන් නාසයෙන් දිවෙන් ශරීරයෙන් අනිත් ඇත්තන්ගේ මුහුණුවලින් අමුතු තාලෙට ඒක රැව් පිළිරැව් දෙනවා. දෝංකාර දෙනවා. එතකොට ඤාණවන්තයෙක් කල්පනා කරනවා මේ ඒකාන්ත සත්‍යයක් මගේ පසිඳුරන්ගෙන් දැන් මට ලැබෙන්නේ. මේක සත්‍ය නම් මරණය සත්‍ය නම් අමරණීයත්වයත් සත්‍යයක් වෙන්න ඕන. එහෙමයි "**කිං කුසල ගවෙසී**" වූ යෝගාවචරයා කල්පනා කරන්නේ.

බෝසතාණන් වහන්සේ කල්පනා කළේ එහෙමයි. මරණය ඒකාන්තයි, සත්‍යයි. මේක ඉක්මවන්ට බැරි තත්ත්වයක්. එහෙම නම් අමරණීය තත්ත්වයත් සත්‍යයි. ඒකාන්තයෙන්ම මරණය ඉක්මවුවොත් අමරණීය තත්ත්වයට පත් වෙන්ට පුළුවන්. ඒ නිසා මරණය දැකීම, අමරණීයත්වය කියන ළඟා වෙන්ට බැරි, හිතාගන්ට බැරි, ශ්‍රෙෂ්ඨ, ඉහළ, ඒ අභිලාෂය යම් ප්‍රමාණයකට කිට්ටු කරලා දෙනවා. මරණය මේ තරම් සත්‍ය නම් අමරණීයත්වයත් සත්‍යයි. මේ අමරණීය වූ තත්ත්වයට අමරණීය වූ මේ නිවනට යන්ට බැරි වෙන්න හේතුව අපි මරණය ඉක්මවලා නැති වීමයි. මරණය අපිට ඒකාන්ත නිසා ධර්මතාවක් නිසා මරණයට හේතුව බෝසතාණන් වහන්සේලාගේ විශේෂ ගවේෂණයට හේතු වෙච්ච කාරණාවක්. මරණයට හේතුව උත්පත්තියයි, ජාතියයි කියන එක, පිළිගන්ට ඉතාමත්ම අමිහිරි වූත් කටුක වූත් සත්‍යයක්. අපේ විපස්සී සර්වඥයන් වහන්සේ බෝධි සම්භාර පුරන කාලේ උන්වහන්සේ බෝසත් චරිතයේ එහෙම නැත්නම් සම්මා සම්බුද්ධ පද ප්‍රාප්තියට ඉස්සර වෙලා පවත්වපු චිත්ත වීථියේ තිබිලා තියෙන්නේ මෙහෙම තමා. මේ මරණයේ තියෙනව ඒක වළක්වන්න බෑ. ඒක දූත් හොඳටෝම පැහැදිලියි ප්‍රකටයි. මොන ජාති කෙරුවත් ඒක මතු කරනවා. ඒ පින නිසාමයි මතු වෙන්නේ. සාමාන්‍ය ලෝකයාට නම් ඒක අසුභ දර්ශනයක්, නමුත් පින් ඇති කෙනාට ඒක දේව දූතයෙක්. නැත්නම් සුබ ලක්ෂණයක්. එහෙම නැත්නම් සත්‍යය මතු කරලා දෙන දෙයක්.

මොකක්ද මේකට හේතුව? මේකට හේතුව ජාතිය. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන සංසාරේ තියෙන රෝග හතරෙ ජාති දුක තමයි මරණෙට හේතු වෙන්නේ. නමුත් අපි බොහෝ විට ඉපදීම සමරලා උපන් දින සාද පැවැත්වූවාට මරණයට පාවිච්චි කරන්නේ අවමංගල්ලය කියන වචනය. කොච්චර අවමංගල්‍යවලට ගියත් අපි ඒ මරණය ගැන කතා කරන්න අකමැති ඒ වාතාවරණය අපි කොච්චර අත්දැක්කත් උපන් දින සාදයෙදි අපි සම්පූර්ණ හොඳ පැත්ත, උත්පත්ති පැත්ත පිළිබඳව, මංගල ආරම්භයක් පිළිබදව පුදුමාකාර සාහිත්‍ය අදහස් මතු කරගෙන, අපේ ජීවිතයේ අපි මරණය හංගලා, මරණය මතක නැති කරලා, මේකෙන් උනන්දු වෙන්ට හදනවා. අන්‍ය ආගම්

ශාස්තෘන් වහන්සේලා උපන් දින විශාලෙට සමරනවා. සත්තු විශාල ගානක් කපලා, මස් මාළු ගෙනල්ලා, මත්පැන් පාවිච්චි කරලා නා නා ප්‍රකාරව ඉඳුරන් පිනවීමේ යෙදෙනවා. නමුත් අපේ බුද්ධාගමේ ඒකටත් ඉඟියක් තියලයි, සර්වඥයන් වහන්සේ එවැනි කාරණා ඉෂ්ට කරගත්තේ. උන්වහන්සේ **වෙසාඛ පුන්‍ණමිය** තමයි තුනටම තෝරාගත්තේ, උත්පත්තියටත් පිරිනිවන් පාන්ටත් උන්වහන්සේගේ මහා සම්බෝධිය සම්ප්‍රාප්තියටත්. ඒ නිසා බෞද්ධයාට බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ උපන් දින සැමරීම අර වගේ ප්‍රීතිය එලවන දෙයක් නෙමෙයි. මරණානුස්සති භාවනාවත් ඔන්න ඔය පණිවිඩේ ගෙනත් දෙනවා. ඒ මොකක්ද? මරණයට හේතුව උත්පත්තියයි. කවදා හෝ උත්පත්තිය නතර නොකර අමරණීය වෙන්න බෑ. ඒ නිසා අමරණීයත්වයට අවශ්‍ය සුදුසුකම් අපි මේ ජීවිතයේ හැදුවට උත්පත්තිය නැති තැන තමයි අමරණීයත්වය රජ කරන්නේ. මේක නම් සත්‍යය, මේක නම් මේ යෝග ජීවිතයේ යොග ක්ෂෙමයෙ අවසානය, මං හිතනවා හුඟදෙනෙක් යෝග කර්මයට බහින එකක් නෑ. මොකද? කිසිම කෙනෙක් කල්පනා කරන්නේ නෑ මතු ජීවිතයක් නැති වෙන තත්ත්වයක් පිළිබඳව. හිතෙන්ට ඉඩ තියෙනවා ඒක සිය දිවි නසාගැනීමක් විදියට. තමන්ගේ පණ නල කපාහැරීමක් විදියට. හුඟදෙනෙකුට අවශ්‍ය කරන්නේ - මං දන්නේ නෑ මේ අහන ඇත්තන්ගේ එහෙම අය ඉන්නවාද කියල - හොඳින් ජීවත් වෙන්ට, නැත්නම් හොඳ උත්පත්තියක් ලබන්ට. **අභ්!!. අඥෝමයි!** මෙතනදී මරණානුස්සතිය පෙන්නල දෙන්නේ උත්පත්තිය කපා හැරීමයි. උත්පත්තිය කපා හැරීමට තමයි මේ මුළු ජීවිතයම අපි කැප කරන්නෙ. මේකට තමයි මරණානුස්සතියත් අපි ඉදිරිපත් කරගන්නේ.

උත්පත්තියට හේතුව මොකක්ද? මරණයට හේතුව උත්පත්තිය. උත්පත්තිය නැති වෙනකොට මරණය නෑ. අමරණීයයි. එහෙනම් උත්පත්තියට හේතුව මොකක්ද? උත්පත්තියට හේතු වෙලා තියෙන්නෙ කර්මය. මං හිතනවා මේ පිරිසට කාරණාව කියපු පමණින් වැටහෙනවා ඇති කියලා. කර්ම තියන තාක් කල් මේ භවයේ අපි සැරිසරනවා. කර්මවලට හේතුව මොකද්ද? තෘෂ්ණාව. බැඳීම. යම් තැනක බැඳීමක් නැත්නම්, යම් තැනක ඇලීමක් නැත්නම්, යම් තැනක

ප්‍රිය රුචි එලවන ගතියක් නැත්නම්, එතන කර්ම රැස් වෙන්නෙ නෑ. තෘෂ්ණාවක් එන්නෙ නෑ, කර්ම රැස් වෙන්නෙ නෑ, එතන උත්පත්තිය ඇති කරන ශක්තියක් නෑ, එතන මරණයක් නෑ, එතන අමරණීයයි. ඒක නිසා අපේ යෝග ජීවිතයේ විපස්සනා ඤාණවල ඉතාමත්ම උත්කෘෂ්ටම අවස්ථාව හැටියට පෙන්නන්නේ මෙන්න මේ නිබ්බිදාව. නිබ්බිදාවට ගියාම ඒක පිළිබඳව ඇලීමක් පහළ වෙන්නේ නෑ. ඒක පිළිබඳව බැඳීමක් පහළ වෙන්නේ නෑ. ඒක මට "වේවා" කියන හැඟීමක් පහළ වෙන්නේ නෑ. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ අදහස. සර්වඥයන් වහන්සේ යෝගාවචරයො එතෙන්ට ගෙනයන්නේ ඒකටයි. නමුත් හුඟක් යෝගාවචරයෝ නිබ්බිදාව එනකොට හැරිලා යනවා. මට අරමුණේ රසයක් නෑ දැන්. මට අරමුණේ ඉස්සර වාගෙ හැඩ තිල පේන්නේ නෑ. මට අරමුණේ ආකාර සටහන් පේන්නේ නෑ. මෙනෙහි කෙරුවට අල්ලන්නෙ නෑ. ඔහේ ඉන්නවා. මොනවක්වත් වෙනස් වෙන්නේ නෑ. කිසි දේක රසයක් නෑ කියලා ඉතින් යෝගාවචරයා ඒකට පිළියම් හොයනකොට, යෝගාවචරයා තුළ තියෙන භව තෘෂ්ණාව වැඩ කරන හැටි බලනකොට සංවේගය පහළ වෙනවා. ඇඟ කිලිපොළනවා. ඒක සඳහා බාල මහලු කියල වෙනසක් නෑ. ස්ත්‍රී පුරුෂ කියල වෙනසක් නෑ. උගත් නූගත් කියල වෙනසක් නෑ. දුප්පත් පෝසත් කියල වෙනසක් නෑ, නිබ්බිදාව පහළ කරලා දෙන බවට කර්මස්ථානාචාර්යවරයා මොන තරම් උත්සාහ කළත් හැම යෝගාවචරයෙක්ම නිබ්බිදාවෙන් පැනල යන්න වරක් හෝ උත්සාහ කරනව. මේක කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට ලොකු "කර්මස්ථානයක්". භාවනාව හරි ගියා නම් යෝගාවචරයා එතනින් යන්ඩ හදනවා. යෝගාවචරයාට ඒක නීරස වෙන්න පටන් ගන්නව. එපා වෙන්න පටන් අරගන්නව. තනියම කල්පනා කරන්න පටන් අර ගන්නව. මෙතෙක් වෙලා තිබුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරිලි ආදී ධර්ම සාකච්ඡාවලින් වෙන් වෙලා මට තනියම භාවනා කරන්න ඕන, මට තනියම මේ වැඩ ටික කරගෙන යන්න ඕන, කියලා ඉතින් තනියම කල්පනා කරන්ට පටන්ගන්නව.

ඇත්තටම යෝග ජීවිතේ **සමගගානං තපො සුඛො** කියලා කියන්නේ, ඔන්න ඔය වෙලාවටයි, මීට වැඩිය තමන්ට වැඩිය භාවනා

කරපු ඇත්තන් එක්ක නිතර සාකච්ඡා කළ යුත්තේ. ඒ වේලාවේදී අර කියන බැඳීම නෑ. අර කියන ඇලීම නෑ. ඒ නිසා චේතනා පහළ වෙන්නෙ නෑ. මේක තමයි යෝගාවචරයාට පාළුවට හේතුව. නමුත් යෝගාවචරයා දන්නේ නෑ ඒ මොහොත අමරණීය මොහොතක් බව. ඒ මොහොත අමරණීය වෙන්නෙ මොකද? එතන නෑ බැඳීමක්, එතන නෑ තෘෂ්ණාවක්, එතන නෑ කර්ම රැස් කිරීමක්, එතන නෑ ජාතියක් ඇති කරල දෙන ගතියක්. එහෙම නම් එතන අමරණීයයි. මේ තාම ස්ථිරසාර නිබ්බිදාවක් නිවනක් ලැබිලා නෙමෙයි. තදඞ්ග වශයෙන් නිවන ලැබීගෙන එනකොට, නිවන් පෙරහැරේ කසකාරයො එනකොට, බයගුලු යෝගාවචරයෝ, මෝඩ යෝගාවචරයෝ, එහෙම නැත්නම් යෝනිසෝ මනසිකාරය නැති යෝගාවචරයෝ හැරිලා දුවනවා බය වෙලා. මහා පාළුයි, මහා බයයි, මහා අසරණ ගතියක්, එපා වෙනවා, කිසිම වෙනසක් නෑ කියල ඒ එන තත්ත්වෙට මූණ දීගන්න බැරි වෙනවා.

ඒක නිසා සාමාන්‍ය මිනියක් දිහා බලලා, ඒ මිනිය දිගේ උත්පත්තිය දැකලා, උත්පත්තියට හේතුව තෘෂ්ණාව දැකලා, තෘෂ්ණාවට හේතුව බැඳීම දැකලා, ඒ නිසා බැඳීම නැති කරගන්ට ඕන කියලා කිව්වොත් සාමාන්‍ය මළ ගෙදරක ඉන්න කිසි කෙනෙකුට නම් මේ කාරණාව වැටහෙන්නෙ නෑ. ඒ ඇත්තො කියයි අපිට කොහොමත් ඔය කියන තරම් බැඳීමක් ඇත්තෙත් නෑ. හැබැයි ගිහි ගේ අතාරින්ට වත්, කාම දේවල් අතාරින්ටවත් කිසිම අයිතිවාසිකමක්, නැත්නම් පුළුවන් බවක් ඒගොල්ලෝ හිතන්නෙ නෑ. කාම සැප විඳීම තමයි අයිතිවාසිකම වශයෙන් හිතන්නේ. ඒ කරලා හිතනවා මට අමරණීය වෙන්න තියෙනවා නම් හොඳයි. නමුත් විපස්සනා යෝගාවචරයාට ඊට වැඩිය ස්වර්ණමය අවස්ථාවක් ලැබෙන්නෙ, භාවනා චිත්ත වීථියේ යම් තැනක නිබ්බිද ඥාණ පහළ වුණා නම් එතනදී තේරුම් අරගන්ට ඕන මෙන්න මේක තමයි බැඳීම නැති තැන. මෙතනදි මගෙ හිත ධෛර්‍ය කරගත්තෙ නැත්නම්, මේක ඉතාමත්ම වැදගත් විපස්සනා ඥාණයක් බව ඥාණයට හසු කරගත්තේ නැත්නම්, කොහොමටත් නිබ්බිදාව පිළිබඳ ද්වේෂ හිත පහළ වෙනවා. නුරුස්නා ගති පහළ වෙනවා. විසුමක් නැති ගතිය පහළ වෙනව. උඩත් කටු, බිමත් කටු

වගේ පහළ වෙනව. කිසිම රසයක් නෑ. අපි වගේ මේ ජීවිත නිකම්ම නිකන් කැලේට, පැදුරට නාකි වෙන මනුස්සයො වගේ කැලේටම ගෙවිලා යනවා නේද? මෙහෙම කරලා මේක ඉවරයක් කරගන්ට පුළුවන්ද? කියලා හැම වෙලේම පරාජිත පසුබාන, නිබ්බිදව මත ද්වේෂ කරන හිත පහළ වුණොත්, ඉතින් ඒක මේ දීපු තෑග්ග පිළිගන්ට කැමති නැති, යෝගාවචර නොවන, අතාර්කික වැඩක්. ඉතින් මේක කියනකොට හුඟදෙනෙක්, මේ තත්ත්වවලට මූණ දෙන ඇත්තන් සැලෙන තත්ත්වයකට පත් වෙනවා ඇති. නමුත් ඒ සඳහා කියන්ට තියෙන්නේ, ඔතෙන්ට පත් නොවී ගිය කෙනෙක් නෑ, යනවමයි. මෙන්න මේ තත්ත්ව පිළිබඳ අතීරණව වහා තීන්දුවකට එළඹෙන්නේ නැතුව ගත කරන කෙනාගෙ යෝග ජීවිතය රැකෙනවා. ඒ පුද්ගලයා මේ රැල්ල සැරයක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක්, පහක්, හයක්, හතක්, කෙළ කෝටි වාර ගානක් මූණ දීලා දීලා දීලා මේ අම්හිරි තත්ත්වය තේරුම් අරගන්නවා. අරමුණ ගෙවීගෙන යනකොට අරමුණේ රස භාවය, අරමුණේ සටහන් ආකාර නැති වෙලා අරමුණේ තියෙන ආනාපාන දෙක අතර වෙනස දැකගන්න බෑ, පිම්බීම හැකිළීම අතර වෙනස දැකගන්න බෑ, අතීත අනාගත දේවල් අතර වෙනසක් නෑ, බාහිරේ අභ්‍යන්තරේ කියලා වෙනසක් නෑ, ඔක්කොම බලු වමනෙ ගොඩක් වාගේ, කපපු පණුවො රිත්තක් නලියන්නා වාගේ පේන්ට පටන් අරගන්නකොට, තේරුම්ගන්ට ඕනෙ මෙන්න භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය.

මේ ප්‍රතිඵලය ඤාණයට හසු කරගෙන නිබ්බිද ඤාණයට හසු කරගත්තා නම්, අන්න අර මරණානුස්සති භාවනාව දිගේ අපි අරගෙන ගිය තැන, මොකක්ද? මෙතන බැඳීමක් නම් ඇති වෙන්නේ නෑ. බැඳීම නෙමෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ, දැලා දුවන එකයි. නමුත් ඤාණවන්තයා කල්පනා කරනවා මේක නම් සත්‍යය, මේක මේ භාවනාමය තත්ත්වයක් නම්, මේක නම් සත්‍යය, මේකත් එක්ක මම ඉන්න තාක් කල් කවදාක්වත් මේ තත්ත්වය මට වේවා කියලා බැඳීමකුත් නෑ. නොවේවා කියලා තරහක් ගන්නත් එපා. අන්න ඒ ඇලීමක් බැඳීමක් නැති තැන තමයි තෘෂ්ණාව පහළ නොවෙන තැන. සංසාරයක් පුරා තෘෂ්ණාවත් එක්ක ජීවත් වෙච්ච මනුස්සයට

මෙතෙන්ට ගියාම මහ පාළුයි. රුස්සන්නේ නැති ගතියක් එනවා. ඉවසාගන්ට බැරි ගතියක් එනවා. විගහට සළුව ගසලා දාලා නැගිටින්ට හිතෙනවා. මං මේ වෙනුවට කොච්චර හොඳද ඇල දොළ ගංගාවල් හදමින් මිනිස්සුන්ට ඒදඬු පාලම් හදමින් පින් කෙරුවා නම් කියලා හිතෙනවා. මීට වැඩිය කොච්චර හොඳද මම ත්‍රිපිටකය කට පාඩම් කෙරුව නම් ත්‍රිපිටකධාරී වුණා නම් කියලා හිතෙනවා. නා නා ප්‍රදේවල්වලින් මාරයා "**කාමා තෙ පඨමා සෙනා දුතියා අරති වුච්චති**"[18] කියන තාලෙට එකක් එකක් සේනාවල් ගෙනල්ලා පෙන්නවා ඕක තමයි මම කිව්වෙ භාවනා කරලා ඇති වැඩක් නෑ, ගිහිල්ලා අපි දෙන්න එකතු වෙලා එහෙනම් මේ මේ වැඩ කරමු කියලා කරට අත දාගන්න හදනවා. යෝගාවචරයා තනි උනොත් ඒකාන්තයෙන්ම මරණයට තමා, අහු වෙන්නෙ. අහු වෙන්නේ එක සැරේ නෙවෙයි. මේ තත්ත්වයට වඩා රුචි දෙයක් හොයන්ඩ යනව. ඒක පිළිබඳව තෘෂ්ණාව පහළ වෙනවා. චේතනා පහළ කරනවා. කර්ම රැස් කරනවා. ජාතිය ඇති වෙනවා. මරණය සිද්ධ වෙනවා. නමුත් විපස්සනා යෝගාවචරයාට මේ හම්බ වෙන තත්ත්වය, මරණානුස්සති භාවනාවට ප්‍රතිපක්ෂ එකක් වශයෙන් හෝ ඉදිරිපත් කරගෙන ඒ තත්ත්වෙට යන කෙනා මෙතනදී කල්පනා කරගන්න පුළුවන් වුණොත් මෙතෙක් පැවති සති සමාධියේ ශක්තිය නිසයි මට මේ අරමුණ තුළ ඇත්තා වූ **අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත** තත්ත්ව මතු වෙලා තියෙන්නේ, මේක මම ඤාණයෙන් අල්ලාගන්ඩ ඕන, වට කරගන්න ඕන, ද්වේෂයෙන් බැහැර කරන්න නරකයි, වැරදිල්ලක් කියලා හිතන්න නරකයි. එහෙම නැත්නම් මේකෙදී හෙලකින් පල්ලට ඇදගෙන වැටුණා වාගේ අන්ද මන්ද වෙන්ට නරකයි. මේකට නැවත නැවත මූණ දීලා, කවද හෝ මේකට සම සිත, පිළිගන්නා සිත, නිබ්බිද හිත, පහළ කරගත්ත නම් ඒකට කියනව **නිබ්බිද ඤාණය** කියලා. නිබ්බිද ඤාණය තමයි විපස්සනාවල තියන පුළුල්ම ඤාණය. ඒක හැම තැනම පැතිරිච්ච දෙයක්.

---

[18] ඛුද්දක නිකාය, සූත්‍ර නිපාතය, මහා වර්ගය, පධාන සූත්‍රය.

මේ අනුව නිබ්බිද ඤාණය පුහුණු කරන්ට හොඳ සාමාජික වූත්, විපස්සනා වගේ ගැඹුරු වූත් හොඳ පණිවිඩයක් මරණානුස්සති භාවනාවෙ තියෙන්නෙ. ඒක නිසා අපි කලින් කිව්වා නම් මරණය යම් කිසි අභද්‍ර, අකල්‍යාණ, එහෙම නැත්නම් දුමංගල තත්ත්වයක් කියලා, ඒක ඇත්ත තමයි විපස්සනාව දන්නෙ නැති, එහෙම නැත්නම් විපස්සනාවේදී නිබ්බිද ඤාණය ඉක්මවාගන්න තරම්වත් යෝනිසෝ මනසිකාරය නැති, නිත්‍ය සඤ්ඤාවෙ සුඛ සඤ්ඤාවෙ සුභ සඤ්ඤාවෙ කුමාර සැපයෙ ගත කරන ඇත්තන්ට. ඒ අයට මේක දුමංගල තමයි, අකල්‍යාණ තමයි, මේක අවමංගල්‍ය තමයි. නමුත් මේකම මංගල්ලයක් මේකම භද්‍ර කාරණාවක් මේකම කල්‍යාණ ධර්මයක් බවට පත් කරන්න නම් දෘෂ්ටියමයි එකම හේතුව. මේ දේ, අරමුණක් දිහා වැඩි වෙලාවක් බලලා අරමුණ භාවනාවට යට කරගත්තොත් විපස්සනාවෙදි අනිවාර්යයෙන්ම මූණ දෙනවමයි. ඒක පිම්බීම් හැකිළීමේ වුණත් වෙනවා. ආනාපානයේ වුණත් වෙනවා. මෙතෙන්ට ගිය නැති ඇත්තො තමයි ඔය දෙක බදගෙන රණ්ඩු කරන්නෙ. මෙතෙන්ට ගිය කෙනාට නම් විසි කරන්න තියෙන දේ, **අනිමිත්ත, අප්පනිහිත, සුඤ්ඤත** කියන සඤ්ඤා පහළ කරගත යුතු දේ අල්ලගෙන රණ්ඩු කරන්න දෙයක් ඇත්තෙම නෑ. මොන අරමුණේ ගියත් ඔතෙන්ට එනවාමයි. භාවනා නොකරපු කෙනෙකුට එක පාරට මතු කරලා දෙන්ට පුළුවන් තැනක් තමයි මිනියක්. මිනියක් ඉදිරියට යනකොට පෘථග්ජනයා, කාම සැපයෙ හිටපු මඩවලට යට වෙලා ඉන්න කෙනා, එක පාරට ගැස්සිලා අන්න අර නිබ්බිද තැනට මතු වෙනවා. නමුත් ඔහු හැම වෙලාවෙම ඒකෙන් ඉවත් වෙන්න බලනවා, අයින් වෙන්ට බලනවා. ද්වේෂයෙන් කල්පනා කරනව. අවමංගල්‍යයක් විදිහට කල්පනා කරනව, අභද්‍ර දෙයක් විදිහට කල්පනා කරනව, අකල්‍යාණ දෙයක් විදිහට කල්පනා කරනව. නමුත් යෝගාවචරයාව සර්වඥයන් වහන්සේ එතෙන්ටම අඬගහගෙන ගිහින් මතක් කරල දෙනව, මෙන්න මේක තමයි උඹේ ශරීරයටත් වෙන්නේ. මේ ධර්මතාවමයි. ඒකාන්තයි. මේක ඉක්මවලා නෑ. ඉක්මවන්ට පුළුවන්, අරමුණට හිත දලා අරමුණේ නිබ්බිදව එනකොට ඒකට සාදර වීමෙන්, බැඳීම නැති කරගැනීමෙන්, තෘෂ්ණාව නැති කර ගැනීමෙන්, චේතනා සහ කර්ම

නැති කරගැනීමෙන්, ජාතිය නැති කරගැනීමෙන්. ඒක නිසා ඇතුළට අත දලා හරියටම ඒ ගැටය වැටෙන තැන, අඩියටම අත දලා, සර්‍වඥයන් වහන්සේ අත ගන්නවා. යෝගාවචරයා කැමති නම් අල්ලනවා, කැමති නම් අතාරිනවා.

ඒක නිසා බෞද්ධ පරිසරයක හැදිච්ච, නැත්නම් සංස්කෘතියක් සහිත, විපස්සනාවට ජීවිත පූජාවෙන් ගත කරන කෙනා බාහිර මරණය එදිනෙද භාවනාවෙදි ගන්න දේත් එක්ක සම්බන්ධ කරගන්න හැටි දන්නවා නම් කල්පනා වෙයි මම මේ වාගේ අවස්ථා කොච්චර නම් පතිනවාද කියලා. භාවනාවේදී වෙන්ට පුළුවන්, එදිනෙද ජීවිතේදි වෙන්න පුළුවන්, පින් දහම් කරනකොට වෙන්ට පුළුවන්, මේ තත්ත්වෙට ආපුවාම අපි විවිධාකාර විනෝදංශ රාශියක් ඇති කරගෙන තියෙනවා නිබ්බිදව මගහැරලා විශේෂයෙන්ම ඒක වැරදිල්ලක්, පැරදිල්ලක්, බංකොලොත් වීමක්, පච වීමක්, මිලාන වීමක් වශයෙන් සලකලා මොනවා හරි රසවත් දේකට හිත යොදවන්න. ඒක නිසා මරණානුස්සති භාවනාවෙ බොහොම ගැඹුරකට යන්න පුළුවන් ආරාධනයක් දෙරක් විවෘත කරගන්ට පුළුවන් විපස්සනා යෝගාවචරයාට විශේෂයෙන්ම මේ බව දැනගෙන භාවනා කළොත්. සමථ යෝගාවචරයාට උනත් සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන හෝ මෛත්‍රී භාවනාවෙත් මේක තියෙනවා. බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙ ඒ තරමටම මේක පෙන්නන්නෙ නෑ, අනිකුත් ධ්‍යාන ලබන්න පුළුවන් හුඟක් කර්‍මස්ථානවල මේක තියෙනවා. අරමුණ ගෙවීගෙන ගෙවීගෙන යනකොට ගෙවෙන්නා වූ අරමුණ පිළිබඳව සටහන් ආකාර අමතක වීගෙන යනකොට යෝගාවචරයගෙ හිත මොනවා හරි දේක එල්ලෙන්ට හදනවා. නැති වෙච්ච නීවරණයක් කොහොම හරි නැවතත් අරගෙන ඔඩොක්කුවෙ දගන්ට හදනවා. නැත්නම් පාළු ගතියක් දැනෙනවා. ආන්න එතෙනෙදී ඒ නැති වෙමින් පවතින්නා වූ, නීරස වුණා වූ, නොපෙනී ගියා වූ, සුමුදු උනා වූ, සිනිඳු උනා වූ අරමුණේම හිත පවත්වන්ට නම් යෝගාවචරයාට තමන්ගේම වැරදි තුළින්, තමන්ම මීට ඉස්සර කරගත්තු වැරදිවලින් ලබාගත්තා වූ පළපුරුද්දෙන් නැවත නැවතත් භාවනා මනසිකාරය නිසි මගට නිසි පෙරමුණට ගෙනත් තැබීමේ විශේෂ ශක්තියක් අවශ්‍ය කරනව. මේක

නිසයි අපි කියන්නෙ නේවාසිකව භාවනා කරනකොට භාවනා පිරිසක් එක්ක ඉඳගෙන භාවනා කරනකොට ඔය වැටෙන වැටෙන වෙලාවෙ ආපහු නිසි මගට මැද මාර්ගයට එන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි. තමන් පුද්ගලිකව නම් භාවනා කරන්නෙ, කාම ලොකයෙ නම් භාවනා කරන්නෙ, ඒ වැටෙන වැටෙන අවස්ථාවක් පාසා ඒ ඇති වුණා වූ භාවනාවෙ සියුම් භාවය අප්‍රකට භාවය මත වෙන ඕළාරික කාම අරමුණු දිගේ හිත දුවන නිසා, දුවන්නට ඉඩ පහසුකම් තියෙන නිසා ආපසු මැද මාර්ගයට එන්ට අවස්ථාවක් ඉතින් ආයි සමහර විට මේ ජීවිතයේ නොඑන්ට ඉඩ තියෙනවා. ආයේ ප්‍රස්තාවක් කවදද ලැබෙයිද කියන්ට බෑ. ඒක නිසා එවැනි කඩඉමක් පැනගන්න අවස්ථාවෙදි සමථ වේවා විදර්ශනා වේවා, බාහිර විකල්ප හිතට නැති වන්ට ඕන. මේකමයි මේ මත්තෙ මම අද විනිශ්චයක් කරන්න ඕනෑ කියලා ලොකු අධිෂ්ඨානෙකින් යෙදුණොත් නම් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික හුරු වෙන්ට පටන් අරගන්නවා හිත ඒ සියුම් අරමුණමයි මගේ ආහාරය විය යුත්තෙ, ඒ මත්තෙම මම නැවත නැවත කටයුතු කරන්න ඕන කියලා. මේ වෙලාවෙදී හිත පසුබාන එක, වටපිට බලන එක, **පටිවානිතාව** කියල කියනව. ඒක හැටි. මම යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් මේකටම යෙදෙන්ට ඕනෑ කියල ලොකු භාවනාමය දියුණුවක්, ඉමක්, පැනගන්නව. ඒකට ඉගියක් මරණානුස්සති භාවනාවෙන් ගන්න පුළුවන්.

ඒ වාගෙම තමයි මරණානුස්සති භාවනාව සතිපට්ඨාන භාවනා නොකරන සාමාන්‍ය ආගමික හැඟීමක් ධාර්මික හැඟීමක් ඇති කෙනෙකුට ජීවිතයේ තියෙන නොයෙක් මද මකලා සංවේග ඥාණ පහළ කරලා දෙන්ටත් උදවු කරනව. මරණානුස්සති භාවනාවේ තියෙන තවත් ආනිශංස පක්ෂයක් මේ කතා කරන්නෙ. මරණය ගැන කල්පනා නොකරන කෙනා ආත්ම මදය, යොබ්බන මදය, ආරෝග්‍ය මදය, ඓශ්වර්ය මදය කියල නානා ප්‍ර ළාමක තාවකාලික දේවල් අල්ලගෙන නොමියෙන්නන් සේ ගත කරනවා. ජීවිත මදය ඇති කෙනා මරණය අහන්ඩවත් කැමති නෑ. ඒ මනුස්සයාට ඒ නොදැනුවත්කම නිසා, මොකක් හරි වෙලා ඔය මැරිල තියෙනව, මම නම් මැරෙන්නේ නෑ කියනවා වගේ රන්ඩු සරුවල් කරමින්, දෙපා

වේලි බැඳගනිමින්, වැටවල් ගසාගනිමින්, නඩු කියමින් ගත කරන ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් මරණය අමතක කරන්න හදන එකක්. ඒකයි හුඟාක් වෙලාවට භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට වේවා සාමාන්‍ය ආගමික මධ්‍යස්ථානවලට වේවා උදවු කරන්නා වූ ධනවත් වෙළඳ ව්‍යාපාරිකයෝ මේ බණට කැමති නෑ. මොකද, එතකොට ඒගොල්ලන්ට ඒ ව්‍යපාර අතර හැප්පී හැප්පි උත්සාහ කරන්ට ශක්තිය නැතිව යනවා. මගෙන් පස්සෙ මේ ටික ඔක්කොම ඉවරයි, නැත්නම් මේ වස්තුව ඔක්කොම මට දූල යන්ඩ වෙනවා. මේව පත් වෙන්නෙ හුඟක් වෙලාවට මම අකමැති පුද්ගලයන් අතට කියන එක කල්පනා වෙනවා නම් ඔය තරම් අතිකාල සේවාවල් කරමින් සල්ලි හම්බ කරන්ට හිතෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඒ ඇත්තො කැමති නෑ ජීවිත මදය කඩලා දනව දකින්න. ඒගොල්ලො හිතාගෙන ඉන්නෙ මම තමයි මේ ව්‍යාපාරයෙ අයිතිකාරයා. ඉඩම් හිමි වැවිලිකරු. එහෙම නැත්නම් ඒකෙ බූදල්කාරයා ආදී වශයෙන් නම් ගම් ගහගෙන ජීවත් වෙනවා. නමුත් මරණයේදී මේව ඔක්කොම බින්දුවට යට වෙනව.

ඊගාවට යොබ්බන මදය තියෙනවා. ඔය භාවනා කරන්ට කෙස් පැහිච්චහම කැලෑගත වෙලා ඕව කරන්න පුළුවන්. අපේ මේ තරුණ ජීවිතේ, ඒක නිසා ඒ සිලිලාරය අපි විඳින්න ඕන කියලා දෙමව්පියන් එක්ක ගුරුවරු එක්ක රණ්ඩු කරන තරුණ පරම්පරාවක් ඉන්නව. ඒ කට්ටිය හිතනව යොබ්බනය හැමදම තියෙනවයි කියලා. නමුත් මළකුණක නෑ. යොවුන් කෙනෙක් මැරෙන්නේ නැතය, පිරිමි කෙනෙක් මැරෙන්නේ නැතය, ලෙඩ්ඩු මැරෙන්නේ නැතය, එහෙම එකක් නෑ, ඔක්කොම සම සේ මැරෙනකොට. උත්පත්ති ගැබේදිත් මැරිල යනව. ඕන තැනක මැරිල යන්න පුළුවන්. ඒක දකිද්දී පේනව යොබ්බන මදයට කිසි සේත් මායිම් කරලා නෑ මරණය.

ආරෝග්‍ය මදය තියෙන ඇත්තෝ හිතනවා, එයා මැරිල තියෙන්නෙ අහවල් ලෙඩකින්, අහවල් වැරදි වැඩ කරපු නිසා. මට නෑ, මම ආරෝග්‍යයි කියල. නමුත් හොඳ නිරෝගී ඇත්තන්ටත් හදිසි මරණ සිද්ධ වෙනව. බුරුම කියමනක් තියෙනව "මැරෙන්නෙ නැති වෙදෙක් නැහැ" කියල. කොයි වෙදත් මැරෙනවා. හැබැයි කතා

කරන්නෙ නම් ඉන්නකන් ආයුර්වේදය ගැන තමයි. මේ දෙවියන් වහන්සේ, දෙවියන් වහන්සෙ ගැන කතා කරල ආයුර්වේදෙ ශ්ලොකයක් තියෙනව

"අහො නිර්මාණ කෞශල්‍යං - යේන විශ්වං විනිර්මිතං
ජගත්‍යස්මිං සුවිපුලේ - ස්වස්තතෝ නෛකෝපි ලභ්‍යතේ"

මේ විශ්වය නිර්මාණය කළ දෙයියන්ගෙ නම් පුදුම නිර්මාණ කෞශල්‍යයක් තියෙන්නෙ කියල, උන්දෑ නිර්මාණය කරපු මේ ලෝකෙ එකම මනුස්සයෙක්වත් ආරෝග්‍ය නැතිලු, එකෙක්වත් හදගන්න බැරි වෙලා තියෙනව දෙවියන් වහන්සෙට කියල. ඉතින් වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයම පච වෙනව. ආයුර්වේදය ගැන කතා කරන වෙදත් මැරිල යනව. ඒ හින්ද අපි හිතුව නම් අපි වෙද පවුලක ඉපදුණා නම් මීට වැඩිය ඉන්න තිබ්බ, වෛද්‍යකම් කරගත්ත නම් ඉන්ඩ තිබුණා කියලා, ඔය ඔක්කොම සුළි සුළඟකට අහු වුණා වගේ ගසලා දල යනව මිනියක් දකිනකොට.

ඒ වගේ තමයි ඓශ්වර්ය මදය. රජ සැප හම්බ වුණා නම් මට, මං හිතපු අර දේ හම්බ වුණා, එහෙම වෙන්නෙ නෑ කියල අපි හිතාගෙන ඉන්නව. අපි මැරෙන්නෙ නෑ අකාලෙ මැරෙන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි කියල ඓශ්වර්යය ලබාගැනීම සඳහා කටයුතු කරනව අමරණීයත්වය ලබාගන්න වගේ. නමුත් මේ ඔක්කෝම ඒ මාරාන්තික අවස්ථාවෙදි යට වෙනව දකිනකොට ඕනැම ජයදේව, බලදේව වගේ මහා ධනවතුන්ටත්, මහා ධන සිටුවරුන්ටත් ඔක්කොටම නොකිය බැරි තාලෙට සහලවල යන ගතියක් ඇති කරල දෙනව. ඒ නිසා ඒ ඇත්තො නැවතත් කල්පනා කරන්න පටන් අරගන්නව මනුෂ්‍යයො තාලෙට. ඉපදිලා මැරිල යන ජාතියක් විදිහට කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නව. මේ වගේ සංවේග ඥාණ පහළ කරන්නත් ශක්තියක් තියෙනව මරණයට.

ඒ ඇරෙන්න සමහර ඇත්තො ඒ වාගෙ දැඩි ආශාවල් නැති වුණත් මරණයේදී ළතැවුල් දෙන්න පටන්ගන්නව. විලාප දෙන්න පටන් අරගන්නව. ආන්න ඒ පටන්ගන්න ඇත්තන්ටත් මරණානුස්සති

භාවනාව මතක් කරනකොට ඒක යම් විදිහකට සනීප කරන ගතියක් අස්වසා ලන ගතියක් තියෙනව. මරණය අනිවාර්යයෙන්ම අපි පුහුණු කළ යුත්තක්, දකිය යුත්තක්. ඒ නිසා මරණයෙදි එච්චර විලාප දෙන්න දෙයක් නෑ, අපටත් මේ දේ වෙනවා. අපි කාටත් ඔය දේ වෙනවා. උඹේම අම්මා නිසා නෙමේ, උඹේම තාත්තා නිසා නෙමේ, කාටත් මේ දේ වෙනවා කියල කිසා ගෝතමීට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු අබ ඇට උපමාව වාගෙ මරණය පුදුමාකාර ලෙස මේ හැම දේම සම කරන ගතියක් තියෙනවා. ඒක නිකන් අර තනිකර තිත්ත කසායක් බිවුවට පස්සෙ ඒ කසායෙ කහට රස නිසා, අපිට දෙවෙනි දවසෙ කසාය බොන්න එපා වෙනවා. ඉතින් එතකොට කියනව කහට පුවක් කෑල්ලක් හපන්ඩෙයි කියල කසාය බීල ඉවර වෙලා. එතකොට අර කහටට මේ කහට කැපිච්චහම කසායවල තියෙන පැඟිරි ගතිය නැතුව යනව. ඒ වාගෙම තමයි මරණය ඇති වෙන වෙලාවෙදි ළතැවුණු කෙනාට කියලා දුන්න නම් මරණය ජාති බේදයක්, ලිංග බේදයක්, වයසක්, උගත් නූගත්, ඓශ්වර්ය බේදයක්, රෝග්‍ය ආරෝග්‍ය ගතියක් නෑ, ඔක්කෝටම සමානයි. ඒක නිසා මේක කාටත් වෙන දෙයක් කියලා එතකොට අස්වසන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ වාගේමයි යම් කිසි කෙනෙක්, ඊට වැඩිය සංසාරෙ මෝරච්ච කෙනෙක් නම්, නිස්සරණාධ්‍යාශයට - පමා වෙලා තමන්ගෙ පවුල මැරෙනකන් ඉන්නෙ නැතුව, එහෙම නැත්නම් තමන් පෙන්ෂන් ගන්නකන් ඉන්නේ නැතුව, අර දේ මේ දේ වෙනකන් ඉන්නෙ නැතුව, එවුවා ඔක්කොමත් තියෙද්දී මේක මට අතාරින්න පුළුවන්, අත්හැරිය යුතුයි කියලා එළඹෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒක කරන්ට යනකොට ඉතින් නා නා ප්‍රකාරව අපි මෙතෙක් කල් රැස් කරපු වටිනා නෑ පිරිස එල්ලෙනවා, දිව්‍ය ලෝකෙට යන්න ගිය ගමරාළ වලිගෙ එල්ලුණාට පස්සෙ පිටිපස්සෙන් ඇවිල්ල එල්ලුණ පිරිස වාගේ ඉතින් එල්ලෙන්න පටන් අරගන්නවා. අනේ! ඔය ගියාම රෑට කන්ට හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. ඔය ගියාම තනියම ඉන්ට වෙන්නෙ, බෙහෙතක් දෙන්ට කොත්තමල්ලි ටිකක් තම්බල දෙන්ට කෙනෙක් නෑ. පව්, යන්ඩ එපා, කියල ඉතින් අඬාහෝගානවා. ඒ වෙලාවෙදි අභීත වීර්යයක් අවශ්‍ය කරනව ඒ පුද්ගලයාට නිස්සරණය සාක්ෂාත් කරගන්න. ඒ වාගෙම

තමන් හම්බ කරපු මුදල පිළිකාවක් වගේ කා වැටෙන්න පටන් අරගන්නවා තමන් පිටිපස්සේ ඇවිල්ල. ගිනි ගත්ත යකඩ ගුලියක් අතේ තියාගෙන ඉන්නකොට පිච්චි පිච්චි යන්නා වගේ ඒක දැවෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒවා ඔක්කොම අතාරින්න නම් මරණානුස්සතිය හොඳ තිගැස්මක්, හොඳ තල්ලුවක් දෙන ගතියක් තියෙනව. නිස්සරණාධ්‍යාශය. ඒ වගේම තමයි ඒ වැඩ පිළිවෙළේදී නා නා ප්‍රකාර කරදර දුක් කම්කටොලු එනවා. ආන්න ඒ කම්කටොලුවලදී මෙවුවාට වැඩිය මම සංසාරෙදි විඳලා තියෙනවා. මේ එකක්වත් අලුත් දේවල් නෙමෙයි. මේකට බොරුවට අඬාහෝගාල ලෝකය හොල්ලන්න ගියාට වැඩක් නෑ. හෙල්ලෙනවා තමයි. ටික වෙලාවක් ගියාම සිහි එලවාගන්ඩ ශක්තියක් මරණානුස්සතියෙ තියෙනව. ඒ නිසා අපි ගත්ත භාවනා අත්දැකීමට අපි මේක කිට්ටු කරගත්තොත් භාවනාවෙදී අරමුණ දිගේ හොඳට හිත සමාහිත වෙලා ඒ අරමුණේ කොනක් අගක් හොයාගන්න බැරි, හොඳක් නරකක් හොයාගන්න බැරි, පිම්බීමක් හැකිළීමක් ඇතුල් වීමක් පිට වීමක් හොයාගන්න බැරි, එහෙම නැත්නම් හැඩයක් ආකාරයක් හොයාගන්න බැරි තත්ත්වයකට එනකොට කල්පනා කරගත්තොත් කෙනෙකුට හිතාගන්න පුළුවන් නම් - මේක අමරණීය තත්ත්වයක්. ඕනම අරමුණකින් මෙතන්ට යන්ට පුළුවන්. මේ අමරණීයත්වය ප්‍රතික්ෂේප කරන එක නේද මම කරන්නෙ. මේක කතා කරන්න අකමැති වීම නේද මම කරන්නෙ. මම කවද හෝ මේකට ඡන්දය දුන්නොත්, මේකට මගෙ ජීවිතය පාවා දුන්නොත්, එහෙනම් සර්වඥයන් වහන්සේ සාක්ෂාත් කරපු අමරණීයත්වය එච්චර අමාරු දෙයක් නෙමෙයි. ආන්න ඒ වගේ අභීත විනිශ්චයක් අරගන්නත් පැහැදිලිවම මරණානුස්සති භාවනාව හේතු වෙනව.

ඒ වගේම තමයි යෝගාවචර සමහර ඇත්තෝ, හුඟක් අත්තකිලමථානුයෝගයට බර වෙච්ච ඇත්තෝ, මරණානුස්සතිය ගැන කථා කරනකොට සිය දිවි නසාගන්ටත් හේතු වෙනව. වරක් සර්වඥයින් වහන්සේ - මේක විනය පොතේමයි සඳහන් වෙන්නේ - උන්වහන්සේ මරණානුස්සතියෙ තියෙන ආනිශංස, එහෙම නැත්නම් අශුභයේ තියෙන ආනිශංස පක්ෂය විස්තර කළාට පස්සේ හුඟාක්

ස්වාමීන් වහන්සේලා සිය දිවි නසාගන්න පෙළඹුණයි කියල තියෙනවා. පස්සෙ සර්වඥයන් වහන්සෙ අරණ්‍යගතව විවේකීව ඉඳල ඇවිල්ල බලනකොට බොහෝම පිරිස අඩු වෙලා. අහනකොට හොයල බලනකොට අසුභ භාවනාවෙ සහ මරණානුස්සති භාවනාවෙ සැර වැඩිකම නිසා සිය දිවි නසාගන්න මට්ටමට ගිහිල්ල. එතෙනදි සර්වඥයන් වහන්සේ ආනිශංස පක්ෂය දේශනා කරලා ආනාපන සතිය දේශනා කරනවා. ඒ වගේ තදබල මරණ චේතනා ඇවිල්ල තමන්ට **අත්ත කලමථය** කරගන්න තමන්ගෙ ආත්මය ක්ලාන්ත කරගන්න ඇත්තන්ට පවන් සලන ගතියකුත් තියෙනව. මරණානුස්සතිය ඒ නිසා හුඟක් කාමසුඛල්ලිකානුයෝග ආදී දේවල්වලට එන ඇත්තන්ට ප්‍රතිකර්මයක් වශයෙන් හොඳයි. අත්තකිලමථානුයෝගයට ගිහිල්ලා දැනටමත් තමන්ගේ ආත්මය ක්ලමථය ක්ලාන්ත කරගන්න, නැත්නම් දුක් දෙන, ජීවිතවලට සමහර විට මරණානුස්සතිය ඕනවට වැඩි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේක ප්‍රයෝජනය සලකලා, අවස්ථාවේ හැටියට කටයුතු කළ යුතු ධර්මයක්.

මරණානුස්සතියේ තියෙන "උපසංහරති" කියන පදයට තවත් පොහොරක් දන්න පුළුවන් දෙයක් තමයි යම් කිසි කෙනෙක් මරණයට තියෙන බය, හේතුව. අපි කානු පල්ලේ මැරිලා යයිද, ගොඩ ගන්න බැරි ලෙඩක් හැදිලා මැරිලා යයිද, අසිහියෙන් මැරිලා යයිද ආදී වශයෙන් අපිට කිසි සේත්ම මාරයත් එක්ක ගිවිසුමක් නෑ. ඒ ගිවිසුම නිසා අපි මරණයට බය ගතියක් තියෙනව. අපිට ඕනෙ නම් මරණයේදී සිහිසන් ඇතුව මැරෙන්න - ඒකට සාසනයෙ සඳහන් කරන්නෙ භද්‍ර මරණ කියල - හොඳ මරණයක් ඇති කරගන්න ඒකාන්තයෙන්ම හොඳ ජීවිතයක් තියෙන්න ඕනෙ. මරණය හොඳ වෙන්න නම්, මරණය භද්‍ර වෙන්න නම් හොඳ ජීවිතයක් තියෙන්න ඕනෙ. හොඳ ජීවිතයක් ගත කරන්න නම් නිතරම මරණානුස්සතිය කරන්න ඕනෙ. හරි පුදුම වීජ ගණිතමය සංකේත ටිකක් මෙතන තියෙන්නේ. හොඳින් මැරෙන්න නම් හොඳින් ජීවත් වෙන්න ඕන. හොඳින් ජීවත් වෙන්න නම් මරණය සිහිපත් කරන්න ඕනෙ. යම් කිසි කෙනෙක් මරණය නිතර සිහිපත් කරේ නැත්නම් ඔහුගේ ජීවිතය යොබ්බන මදයට, ආරෝග්‍ය මදයට, ඓශ්වර්ය මදයට, ජීවිත මදයට

යට වෙලා, අනුන් නෙමේ මං විතරක් ජීවත් වෙන්ට ඕන කියලා මහා කුඩුකේඩු ගතිවලින් යටපත් වෙලා සමාජයට පිළිල ආකාර වෙන විදිහේ මහාත්ම ගති නැති ජීවිතයක් ගත කරනවා. එහෙම කෙනාට ඒකාන්තයෙන්ම ජීවිතය අසාර්ථක වෙනකොට මරණයත් අසාර්ථකයි. යම් කිසි කෙනෙකුට භද්‍ර මරණයක් අවශ්‍ය නම් ඒ පුද්ගලයා තේරුම් අරගන්න ඕන හොඳින් ජීවත් වෙන්න. හොඳින් ජීවත් වෙන්න නම් මරණානුස්සතිය අවශ්‍යයි. ඒ නිසා මරණානුස්සතිය, මරණය තමයි, අමරණීයත්වයට එකම සාක්ෂිය. ඒ නිසා තමයි අපි විපස්සනා භාවනා කළත් සමථ භාවනාව කළත් වරින් වර මරණානුස්සතිය සිහිපත් කරගන්නෙ. සිහිපත් කරගන්නකොට වැරදිලා හෝ අපි තුළ ඇති වෙනවා නම් අපි ඔක්කොම එකම යෝගාවචරයන් වශයෙන් සමාන සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා කියලා, ඒක හරි පැත්තට හිතීමක්. එහෙම නැති වුණොත් මරණානුස්සතිය භාවිත කරන්නෙ නැති ඇත්තෝ මම අසවලා, මං මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා යෝගාවචරයො අතර පවා මහ විවිධාකාර මත භේද ඇති කරගන්නවා. සමගිය නැති වෙලා යනවා. සාමාන්‍ය මිනිස්සු ගැන කතා කරන්න දෙයක් නෑ. නමුත් මරණානුස්සතිය සිහිපත් කරනකොට අපි ඔක්කොම ඒ අම්හිරි සත්‍යය අතරෙ සමතල භාවයට පත් වෙනව. ඒ නිසා මරණානුස්සති භාවනාව බොහොම හොඳයි, හොඳින් මැරෙන්න කල්පනා කරන කෙනාට.

දවසක් සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ මේක බණකට හරවනවා. ස්වාමීන් වහන්සේලා රැස් වෙච්ච වෙලාවක ධර්ම සභාවේදී ඇවැත්නි කියලා කතා කරනවා. එතකොට උන්වහන්සේලා එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස කියලා, එතකොට සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බණක් කියනවා.

"භික්ඛු තථා තථා විහාරං කප්පෙති යථා යථාස්ස විහාරං කප්පයතො න භද්දකං මරණං හොති න භද්දිකා කාලකිරියා."[19] මහණෙනි! එහෙම නැත්නම් ඇවැත්නි, යහළුවනි! යම් ආකාරයට

[19] අංගුත්තර නිකාය, ඡක්ක නිපාතය, සාරාණීය වර්ගය, භද්දක සූත්‍රය.

ජීවිතය පවත්වනවාද, ඒ ආකාරයට පැවැත්තුවොත් මරණය අභද්‍ර වෙනවා. කාලක්‍රියාව අභද්‍ර වෙනවා.

මොකක්ද ඒ ජීවිත රටාව? එතනදී උන්වහන්සේ පෙන්නල දෙනව කාරණා හයක්. මේක පැවිද්දන්ට, එහෙම නැත්නම් යෝගාවචර වශයෙන් පූර්ණකාලව ගත කරන ඇත්තන්ට හොඳ, අපි මෙතෙක් ගත කරපු මතු කරගත්ත කාරණාව ප්‍රයෝජනයට නංවන්න හොඳ උපමාන හයක් පෙන්වනවා.

1. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් "**කම්මාරාමො හොති කම්මරතො කම්මාරාමතං අනුයුත්තො**" යම් කිසි කෙනෙක් මුළු ජීවිතයම විවිධාකාර කර්මාන්ත සඳහා ගත කරමින් කර්මාන්තවල යෙදිලා එහිම ගත කරනවා නම් ඔහුගේ මරණය ඉතාම කාලකණ්ණි මරණයක්. කාලකණ්ණි කාලක්‍රියාවක් සිද්ධ වෙනවා.

2. "**භස්සාරාමො හොති භස්සරතො භස්සරාමතං අනුයුත්තො**" නිතරෝම කතාව. වළක්වන්ට බැරි පුරුද්දකට කතාවෙන් ගත කරනවා නම් ඔහුගේ මරණය කාලකණ්ණි මරණයක්. කාලක්‍රියාව කාලකණ්ණි වෙනවා. එහෙම නැත්නම් භද්‍ර වෙන්නෙ නෑ, අභද්‍ර වෙනවා. දුමංගල වෙනවා.

3. "**නිද්දාරාමො හොති නිද්දාරතො නිද්දාරාමතං අනුයුත්තො**" නිතරෝම නින්දට බර වෙලා අලසව කුසීතව බුබ්බුඩව ගත කරනවා නම් මරණය කාලකණ්ණි වෙනවා.

4. "**සඞ්ගණිකාරාමො හොති සඞ්ගණිකාරතො සඞ්ගණිකාරාමතං අනුයුත්තො**" නිතරෝම ප්‍රිය සම්භාෂණ, කට්ටිය නැතුව ඉන්ටම බෑ. පාළුයි වාගේ. හැම වෙලාවෙම තව කෙනෙක් දිහා බලනවා, තව කෙනෙක් ගැන කල්පනා කරනවා. එහෙම ගත කරන කෙනාටත් මරණය ඒකාන්තයෙන්ම මහ ව්‍යසනයක්. හෙලකින් පල්ලට ඇදගෙන වැටෙනවා වාගේ දෙයක් වෙනවා. ඒක භයානක තිගැස්මක් වෙනවා.

5. "**සංසගාරාමො හොති සංසගරතො සංසගාරාමතං අනුයුත්තො**" එකට ඇලී ගැලී වාසය කරන්ට බැරි නම් ලියුම් ලියන්ට ඕන. නිතරම ටෙලිෆෝන් කරන්ට ෆොටෝ බලන්ට ඕන. ගඳ සුවඳ විඳින්ට ඕන. අර විදියට සංසර්ගය ගැන කල්පනා කරනවා. අන්තිම වශයෙන් බලනකොට කාය සංසර්ගයට යනවා. එහෙම ගත කරන කෙනාටත් මරණයේදී මහ විශාල අත කඩාහැලීමක් සිද්ධ වෙනවා.

6. "**පපඤ්චාරාමො හොති පපඤ්චරතො පපඤ්චාරාමතං අනුයුත්තො**" නිකන් භාවනා නොකර ඉන්න වෙලාවේදී නිකන් ඉන්ට බෑ. ඔහේ කල්පනා කරනවා. දවල් හීන මවනව. හිත නතර වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. හිත නතර වෙලා නිබ්බිදුව පහළ උනොත් මහ වෙහෙසකට එනවා. මහ පාළු ගතියකට එනව. තමන් නිකන් පාළු වුණා වගේ, අසරණ වුණා වගේ, තනි වුණා වගේ, ජීවිතයේ නෑ කිසි සිලිලාරයක්. ඒ තත්ත්වයට පත් වෙච්චහම මොනවා හරි හොයන ගතිය තියෙනව නම්, ප්‍රපංච කරනවා නම්, තණ්හා මාන දිට්ඨි වඩනවා නම්, ඒ ජීවිතයත් කෙළවර වෙනකොට වෙන මරණය හද්‍ර නෑ. කාලක්‍රියාව හද්‍ර නෑ.

ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට තේරුම්ගන්න ඕන නම් මරණානුස්සතිය දන්න කෙනෙක් වශයෙන් අපි ජීවිතය හැඩගස්වාගන්න ඕනෙ කොහොමද කියල, කය වචන හිත කියන ද්වාර තුන ඉතාම වේග තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නෙ ජීවිතය කියන එකේ. ඒ ජීවිතයේ තියෙන අධික වේගය හිමිහිට හිමිහිට හිමිහිට, නතර නොවී නතර වෙන තත්ත්වයකට පත් කරන්න ඕන. තදබල කර්මාන්ත කරමින් ගත කරන ගතිය, සම්පූර්ණ කය නිශ්චල කරල පැය ගණන් තියන්න පුළුවන් ගතියට පුරුදු කරන්න ඕනෙ. කතා කරන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙන්න බැරි කෙනා සුමාන ගණන් කතා නොකර ඉඳලා, කට කමසෙයියාවක් නැතුව කතා කරන කෙනා කටට කනට විවේකයක් දීලා පුරුදු කරගන්න ඕනෙ. නින්දට මෙච්චර රුචි කෙනා ජාගරියානුයෝගය, නින්ද කඩාගෙන ඒකත් එක්ක සෙල්ලන් කරල බලන්න වෙනව. ඒ වාගේම තමයි සංගණිකාව, නිතරෝම කාගෙ හරි

කුටියකට යන්න ඕනෙ. කතා කරන්න ඕනෙ, අරක මේක බෙදාගන්ට ඕනෙ. ආන්න ඒ වගේ වැඩ කරන කෙනා තේරුම්ගන්න ඕනෙ, මරණයෙදි මට මේක හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඔය කොච්චර පයුරුපාසානකමින් හිටියත් ඔය ඔක්කොගෙම ගමන සොහොන තෙක් පමණයි. එතනින් එහාට තමන් තනියම යන්න ඕනෙ. සංස්කෘත ශ්ලෝකයක සඳහන් කරනවා වස්තුව ඔක්කෝම ගෙදර නතර වෙනව. නෑදෑයෝ අන්තිම වශයෙන් සොහොන ළඟට යනකන් යනවා. එතනින් ඒගොල්ලො නතර වෙනව. ඊට පස්සෙ තමන්ට යන්න වෙනව. ඒකයි මේ කියන්නේ කලින්ම ඔය දෙකම අතෑරලා දල පුරුදු කරගන්නයි කියලා. ඕනෙම නෑ. "නෑ බෑ" කියන ඇත්තන්ට තමයි නෑදෑයො කියන්නෙ, ඕනම නෑ. වස්තුව කිව්වහම ඇගේ එල්ලෙන දේවල් ඕනම නෑ. ඔය දෙක අතෑරලා දැම්මට පස්සෙ මරණයට තියෙන බයත් නැතුව යනව.

අනිත් එක තමයි සංසගාරාමය. හරිම සූක්ෂමව අපේ කාලය විනාශ කරන දෙයක්. නිතරෝම ඉන්නකොට කල්පනා කරනවා, අහවලාට මං දනුම්දෙන්නේ කොහොමද? අහවලාගේ තොරතුරු ලබාගන්නේ කොහොමද? මං මෙහෙම ඉන්නකොට ඒ ඇත්තො මොනවා හිතනවා ඇද්ද මං ගැන? අනේ ඒ ඇත්තො මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා එක්කො හඬ අහන්න, එක්කො රූප දකින්ඩ, එක්කෝ ලියුම් ලියන්ඩ ආදී වශයෙන් පුදුමාකාර ග්‍රාහ්‍ය ග්‍රාහක ස්වරූපයක්. මේක ගත කෙරුවට, කය වශයෙන් මෙතන තිබුණට හිත වශයෙන් බැඳිලා. එහෙම නං මරණයෙදි මේකත් අතහැරෙනකොට මහ විශාල කම්පනයක් එනවා. ප්‍රපංච කියල කියන්නෙ තණ්හා මාන දිට්ඨි ඇති කරන මේ හිතිවිලි රටාව තමයි. මේවා කෙළින්ම එනව නම් රාග, ද්වේෂ, මෝහ වශයෙන් අපිට තේරෙනවා. නමුත් මේ ප්‍රපංච වෙනකොට ඒවා එන්නෙ කරට අත දාගන්න එන හොඳ සුහද යාළුවෙක් වගේ වංචනිකව.

නිබ්බිදව ඇති වෙනකොට නුරුස්නා ගති ඇති වෙනවා. පාළු ගති මතු වෙනවා. ඒ වෙලාවෙදී ඒක කියන්න දෙයක් නෑ. හරියට යෝගාවචරයින්ගෙ ප්‍රශ්න තියෙන්නෙ කමටහන් සුද්ධ කරනකොට

කියන්න දෙයක් නෑ කියල. ඒගොල්ලන්ට ඕනෙ විවිධාකාර භීෂණ ක්‍රියා. එහෙම නැතිනම් චිත්‍ර කතාවල තියෙන්නේ "ඇක්ෂන් පැක්ඩ්" හුඟක් වැඩ තියෙන්නෙ. සිද්ධි. ඒවා තමයි භාවනා කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. භාවනාවේදී තියෙන්නෙ කම්මාරාමතාව නැති කරන එක, භස්සාරාමතාව නැති කරන එක, නිද්දරාමතාව නැති කරන එක, සංගණිකාරාමතාව නැති කරන එක, ප්‍රපංච නැති කරන එක. ඉතින් එතකොට සුදු කඩදාසියක් ගෙනල්ල පෙන්නනවා වාගේ. ඕනෙ කරල තියෙන්නෙ විවිධ පාටවලින් ඇඳපු චිත්‍රයක් ගෙනල්ල පෙන්නන්න. නමුත් සුදු කඩදාසිය වෙච්චි දවසෙ හරි පාළුවෙන් කල්පනා කරනවා මොකක් හරි වැරදිලා වෙන්ට ඇති කියලා. මේ ධර්මතාවේ භයානකකම අපිට තේරෙන්නේ භාවනා කරලා එතෙන්ට ආවත් තමන් අත්දැක්කත් ඒකත් ප්‍රතික්ෂේප කරන හිත දැක්කහම. එතකොට මේ වගේ බණක, එහෙම නැත්නම් ධර්ම සාකච්ඡාවක, ඒ වගේ තමන්ට ඒක කියලා පැහැදිලි කරගන්න පුළුවන් වෙලාවක් ආවොත් තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ නිවන කියන එක නහය යට තියෙන්නේ. අපි හැම තැනම හොය හොය ඇවිදිනවා නිවන හොයන්න. ඒ හොයන වාරයක් පාසා නිවන ඉක්මවනවා. මොකද නිවන තියෙන්නේ නහය යට, නිබ්බිදවත් එක්ක. නමුත් නිබ්බිදව එනකොට අපි ඒකට ප්‍රතිකර්ම හොයාගෙන යනවා. විශේෂඥ වෛද්‍යවරු හම්බ වෙනව. නැත්නම් කේන්දර බලන්න යනවා. දෛවඥයෝ හොයනව. ඒ එන නිබ්බිදවට මූණ දෙන්න පුළුවන් නම් ඉතින් අහන්න දෙයක් නෑ මරණානුස්සති භාවනාව වඩන කෙනාට මරණ භය නැති වෙනවා. ඒක තමයි ඊට ලැබෙන ආනිශංසය. ඉතින් ඒ නිසා හොඳින් ජීවත් වෙනවා. හොඳින් ජීවත් වෙනකොට මරණ බය එන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මරණ මොහොතෙදී බොහෝම සුහදව සමුගන්නවා.

කායගතාසතියෙ අපි පටන් අරගත්තෙ ආනාපාන සතියෙන්. අපි ඒකට කියන්නේ 'පණ' කියලා. 'ප්‍රාණායාම' කියලත් කියනවා. ආනාපාන සති කියලත් කියනවා. දැන් ඇවිත්ලා තියෙන්නේ මරණානුස්සතියට. කායගතාසතිය කියන භාවනා කොට්ඨාශයේදී ආනාපානය අපි ආස්තික පැත්ත, හොඳ පැත්ත, මංගල පැත්ත විදියට

ගත්තොත් මරණානුස්සතිය තමයි නාස්තික පැත්ත, දුමංගල පැත්ත, එහෙම නැත්නම් අකල්‍යාණ පැත්ත, අභද්‍ර පැත්ත. නමුත් මේ දෙක අතර පුංචි සම්බන්ධතාවක් පෙන්නල දෙන්න පුළුවන්. ඒක සමහර වෙලාවට අපි ථෙරවාද ක්‍රමයේ ඍජුව සම්බන්ධ කරන එකක් නෙමෙයි. නමුත් ඒක හොඳ හයියක් ඇති කරලා දෙනවා යෝගාවචරයට. ඒ මොකක්ද? ථෙරවාදයෙ වුණත් අපි පිළිගන්නවා මනුස්සයෙක් උපදිනකොට යම් කිසි ආයුෂ ප්‍රමාණයක් කර්මානුරූපව රැගෙන එනවයි කියල. ඒක තව ඩිංගිත්තක් විස්තර කරනවා වේදයේදී - මෙන්න මෙච්චර හුස්ම ප්‍රමාණයක් අරගෙනයි එන්නේ කියලා. අපි එනකොට කෝටි දහයක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැගෙන එනවා. මේක හස් හොස්, හස් හොස් ගාලා ඉක්මනට ඉක්මනට ගියොත් ඉක්මනට මැරෙනවා. කලබලෙන් මේ යන්ත්‍රය දිවෙව්වොත් ඉක්මනට මැරෙනවා. බොහෝම හෙමිහිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැටෙනවා නම් බොහෝම දීර්ඝායුෂයි. ගණසංගනිකාව වැඩි කෙනාට බොහෝම සීඝ්‍රයෙන් ආනාපානය සිද්ධ වෙනවා. කර්මාරාමය තියෙන කෙනාට ඒ වෙලාවෙදී බොහෝම සීඝ්‍රයෙන් ආනාපානය සිද්ධ වෙනවා. භස්සාරාමතාවෙදි කොච්චර අපේ හදවත වැඩ කරනවද කියලා බලන්න - හයි බ්ලඩ් ප්‍රෙෂර් කියන රෝගය වැඩියෙන්ම තියෙන්නේ ගුරුවරුන්ට. නිතර කතා කරන නිසා. හිතාගන්න බැරි තරම් ශක්ති ප්‍රදේශයක් වැය වෙනවා. ඒකයි හුගදෙනෙකුට ලොකු ශාන්තියක් දැනෙන්නෙ කතා කරාට පස්සේ. ඒ වගේම තමයි සඞ්ගණිකාරාමතා, සංසග්ගාරාමතා දෙකත්.

ඒ වගේම එකක් හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගනියි මේ හිත, හිතිවිලි තොරව පවතින අවස්ථාවට ආපුවහම ආනාපානයේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර සමතාවකට පත් වෙනවා. මේ නිසා ප්‍රාණායාම කියන හඨ යෝග ශාස්ත්‍රය කියන භාවනාවේදී (භාවනාවක් කියලා සමහර අය පාවිච්චි කරනවා) ඒකෙදී හොඳට කල්පනා කරන්න කියනවා එක දෙක තුන හතර කියලා හුස්ම ගන්න වාරයක් කීයට යනකන් ගණන් කරන්න පුළුවන්ද? හුස්ම කොච්චර වෙලා නතර කරනවාද? හුස්ම පිට කරනකොට කොච්චර වෙලා යනවද? සාමාන්‍යයෙන් ඔය සුසුම් හෙළන විලාප දෙන එහෙම නැත්නම්

මයිනහම අදින්න වගේ වේගයෙන් වැඩ කරන සාමාන්‍ය ජීවිතය අපි ප්‍රිය කරනවා. අපි කියනවා චිත්‍රපටියක සිද්ධි බහුල නම් අපි හරි කැමතියි, ඒ මොකද වේගයෙන් අපි හුස්ම ගන්නව අපි දන්නෙත් නෑ - ආන්න ඒ වගේ යන වෙලාවෙදී නතර කරගෙන ඉඳිල්ලක් නෑ හොස් ගාලා පිට වෙනව. මේකට අපි කියනවා සුවාසෙ අරිනවයි කියලා. මේ විදියට අපි හිමීට හුස්ම ගාණක් ගිහිල්ල එක පාරටම පිට කරනවා නම් ඉතාමත්ම ආවේග චරිතයක්. නමුත් අපි මැරිලා යන්න ඉඩ තියෙනවා කවදාක්වත් මේක දැකලා නැතුව. "**දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සංවා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති**" කියලා කියන්නෙත් ආරම්භයේදී සක්මන් කරලා ඇවිත් වාඩි වෙච්ච යෝගාවචරයාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දිගයි. රුධිර ධාතුව වේගෙන් වැඩ කරනවා, ඉඳුරන් වේගෙන් වැඩ කරනවා, සිතුවිලි ධාරාව වේගෙන් වැඩ කරනවා, වචන කතා නොකෙරුවත් හිත ඇතුළේ තමන්ට කතා කරන ගති තියෙනවා. ඒ රාශි නිසා ආනාපානය දිගයි. ඒ දික් වෙන්ට දික් වෙන්ට ආයුෂ කෙටියි. ආනාපානය ඉතාමත්ම සියුම්ව කෙටිව පවතින අවස්ථාව තද නින්ද අවස්ථාව. ඒ වෙලාවෙදි ආයුෂ දික් වෙනවා. ඒක නිසා අපි ආනාපාන භාවනාවෙදි වගේ එන්න එන්න එන්න සියුම් කරමින් ආනය සහ අපානය සම බර කරමින් ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල වැටෙන්ට අරිනවා නම් අපි ස්වාභාවික ජීවිතයක ආයුෂ ගත කරලා මැරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැතුව වේගවත් ජීවිතවලට, අති ධාවනකාරී ජීවිතවලට යනකොට අකාල මරණ සිද්ධ වෙනවා. ඒක නිසා දුසිල්වත් ජීවිතයක මරණය සෝචනීයයි.

ඒ නිසා මේ කරුණු තේරුම් අරගෙන අති ධාවනකාරී ජීවිත වලින් මිදිලා තමන්ගේ භාවනාව දියුණු පවුණු කරගැනීම සඳහාම මේ ධර්ම දේශනාවත් එක ලෙසම හේතු වාසනා වේවායි ප්‍රර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් හමාර කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!

21-වන ධර්ම දේශනය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...!!!

"පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං, කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං කුලලෙහිවා ඛජ්ජමානං ගිජ්ඣෙහි වා ඛජ්ජමානං සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං සිගාලෙහි වා ඛජ්ජමානං විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි ඛජ්ජමානං සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො'ති"

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සඞ්ඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන් මීට ඉස්සර ධර්ම දේශනා විස්සක් විතර පවත්වලා තියනවා. අද අපි මේ ඊගාව දේශනාව සඳහායි මේ රැස්වීම, එකතු වීම. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනා කොටසේ දූන් අවසාන භාගයටයි අපි පත් වෙලා තියෙන්නේ.

ගිය පාරත් අදත් කියන මේ ධර්ම දේශනා දෙකටම මුල් වෙන්නෙ, ප්‍රධාන වශයෙන් මරණානුස්සති භාවනාව කියලා දළ වශයෙන් හඳුන්වල දෙන්න පුළුවන්. ගිය පාර අපි මතක් කරගත්තා එදා කාලෙ ඉන්දියාවෙ පැවතිච්ච ආකාරයට වනයේ හෝ එහෙම නැත්නම් කැලයේ වාසය කරන වනවාසී පිරිසක් හෝ තමන්ගේ සනුහරේ කෙනෙක් මැරිච්චහම අමු සොහොනට ඇදල දනවා. අමු සොහොනට ඇදල දැම්මට පස්සෙ, එක දවසක්, දෙකක්, තුනක් ගිය පැහැවපු සැරව ගලන ශරීරයක් දකින අවස්ථාවක් තමයි මෙතන සර්වඥයන්වහන්සේ නිදර්ශනයකට අරගෙන පෙන්නන්නෙ. ඒක සංසාර භය දක්නා වූත්, සංසාරයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූත්, යෝගාවචරයා, එහෙම නැත්නම් යෝගාවචර භික්ෂුව හොඳ

නුවණින් සලකා බලනවා. කරුණු හොඳ නුවණින් සලකා බලලා, ඒක තමන්ගේ භාවනාවට පිහිටාධාර කරගන්න හැටි තමයි ගිය පාර අපි සාකච්ඡා කළේ. එහි තියෙන වටිනාකමත් ඒ වාගේම උකහාගත හැකි කරුණු රාශියත් නිසා, කවුරුන් විසින් නමුත් විසි කරන, කවුරුන් විසින් නමුත් දැකීමට අප්‍රිය කරන, ඒ මළමිනියේ ඉතිරි පාඩම් ටික දිගටම සර්වඥයන්වහන්සේ අත නැර ඉතාමත්ම සවිස්තරව දිගට ඉදිරිපත් කරනවා, කායානුපස්සනා පර්වයේ අවසානයට. මේක තමයි අද අපි ඉදිරිපත් කරගත්තෙ අමු සොහොනේ ඇද දමන ලද, නෑදෑයන් විසින් අමතක කරන ලද මළකුණට වෙන සංසිද්ධිය. මේක තමයි ඉතාමත්ම විචිත්‍ර ආකාරයෙන් ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට සර්වඥයන් වහන්සේ ගෙනහැර පාන්නෙ.

"**කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං**" කපුටො ඇවිත් වහලා කොටනවා ඒ මළකුණට. ඊගාවට "**කුලලෙහිවා ඛජ්ජමානං, ගිජ්ඣෙහි වා ඛජ්ජමානං, සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං, සිගාලෙහි වා ඛජ්ජමානං**" මේ විදිහට පියා උකුස්සො, ඒ වගේම ගිජුලිහිණියෝ, බල්ලෝ, හිවල්ලු, එහෙම නැත්නම් අර ඉතුරු වෙච්ච කොටස් ඒ තියන තාලෙටම පණුවන්ගෙන් ගැවසීගෙන, මැස්සන්ගෙන් ගැවසීගෙන ඒකෙ පිළිකුල්ජනක ස්වරූපය. ඉතින් මේක අද කාලෙ දකින්නට උනා නම් ඒක අශිෂ්ට, එහෙම නැත්නම් වනචාරී වැඩ පිළිවෙළක් විදියටයි පේන්ට තියෙන්නෙ. ඒ මොකද මනුෂ්‍යයා ශිෂ්ට නිසා ආදාහන කටයුත්ත ඉතාමත්ම ඉක්මනට කරනවා. මේක කුණු වෙන්නෙ නැති විදිහට, ඒකට රසායනික ද්‍රව්‍ය ගල්වලා, සුවඳ ඉහලා, මල් කිට්ටු කරලා, උත්සව පවත්වලා, ඒක විගහට හංගලා දගන්නව. මොකද ඒක දැක්කොත් සාමාන්‍ය එදිනෙද ජීවිතවලට, කාමභෝගී ජීවිතවලට අවමංගල්ලයක්. ඒක භූත පිසාචයො හැසිරෙන තැනක්, දකින්නට කැමති නැති තැනක් නිසා අවමංගල්‍ය උත්සව, අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරු, අවමංගල්‍ය ව්‍යාපාරය හරි අධික වියදම් සහිත තැනක් වෙලා තියනවා. නමුත් ඒක අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙලා තියනවා ශිෂ්ට සමාජයේ. ඒ වුණත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ දේශනාව තුළින් අපිට අවුරුදු දෙදහස් ගානකට ඉස්සර වෙලා දඹදිව පැවතිච්ච ස්වරූපය දැකගන්නට පුළුවන් වෙනවා. එහෙම නැත්නම්

සාමාන්‍යයෙන් ගම් දනව්වල සාමාන්‍ය සත්තු මැරිලා ගියාම කුණු වෙලා යන ආකාරය ලංකාවෙ වුණත් දකගන්නට පුළුවන් වෙනවා. අන්න ඒ නිසා මේක සම්පූර්ණයෙන්ම මනුස්ස ඇහෙන් අයින් කරන්ට පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. අයින් කිරීමට දේව නිකායවල ඉන්න ඇත්තො නම් බොහෝම ලොකු උත්සාහයක් ගන්නවා, හරියට සුද්ධෝදන රජතුමා සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට ජරා, ව්‍යාධි, මරණ පේන්නෙ නැති වෙන්ට රජ සැප රජ සිරිය පෙන්වන්ට ඒ රාජධානිය සකස් කරලා තිබ්බ වගේ. මේක ඒකාන්තයෙන් සැප සහිත දෙයක්, ආස්වාද සහිත දෙයක් බව පෙන්වන්ට ඕන නිසා, මිනියක් හෝ ලෙඩ වෙච්ච, වයසට ගිය කෙනෙක් පේන්නෙ නැති වෙන තාලෙට සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට නගරය පිරිසිදු කරලා තිබ්බ කියලා සාහිත්‍ය පොත්වල සමහර තැන්වල සඳහන් කරනවා. ඒ වගේ විශාල ව්‍යාපාර තියනවා දේව සංකල්පය අදහන ඇත්තො, වයසට යන ඇත්තො වෙනමම පැත්තකට කරලා මහලු නිවාස හදනවා. ලෙඩ වෙච්ච ඇත්තො වෙනමම පැත්තකට කරලා ඉස්පිරිතාල හදනවා. පොඩි ළමයි වෙනමම පැත්තකට කරලා ළමා නිවාස හදනවා. අවමංගල අධ්‍යක්ෂකවරු ඉන්නවා. කොහොම හරි කාමභෝගී සමාජයක ඒ වගකීම, ඒ දේවධාරීන් විසින්, ඒ දේවගැතියන් විසින් සංවිධානාත්මකව ඉෂ්ට කරලා දීල, මේ ලෝකෙ දෙවියන් විසින් මවන ලද්දක්, ඒ නිසා මේකෙ සියල්ල සුභ ගතියක් කියලා පෙන්නන්න හදනවා. කොහොම නමුත් මේ වාගේ පාඨයක්, තමතමන්ගෙ භාෂාවෙන් පරිවර්තනය කළ පාඨයක්, ඒ වගේ සුර ලෝකවල ජීවත් වෙන ඇත්තන්ට වුණත් සම්පූර්ණ අස්වාභාවික නෑ, තේරුම්ගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ආසියාකර රටවලට නම් බොහෝම සමීප සම්බන්ධතාවක් තියනවා. මොකද ඒ තරම්ම ජීවිතයෙ හංගන්න උත්සාහ කරන ගතියක් නැති නිසා. සාමාන්‍ය උත්පත්තිය, සාමාන්‍ය ලෙඩ වීම, සාමාන්‍ය වයසට යෑම, මරණය කියන එක සාමාන්‍ය ආසියාකරේ ගං ගෙවල්වල එක ගේ ඇතුළේමයි ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නෙ. ඔකෙ නෑ ළමයි හම්බ වෙන්න වෙනම වාට්ටුවකුයි, ලෙඩ වෙච්චහම ඉස්පිරිතාලයි, වයසට ගිය ඇත්තන්ට මහලු නිවාසයයි, මැරිච්ච ඇත්තන්ට වෙනමයි මොනවත් නෑ. ඔක්කොම එක ගේ

ඇතුළේ තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ නිසා එවැනි ජීවිතයකට සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ ඉදිරිපත් කිරීම බොහොම ගැළපෙනවා, ඒ මතක් කරලා දෙන මරණානුස්සති සංකල්පය.

සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතන ඉතාමත්ම දක්ෂ විදිහට යෝගාවචරයාගේ ජීවිතයට ගෙනහැර පාන්නෙ ලොකු වටිනා නිදර්ශනයක් විදියට. ඒ මොකද? මරණානුස්සති භාවනාව නිසා අපි ගිය පාර මතක් කරගත්ත විදියට ආනිසංස රාශියක් ලැබෙනවා, විශේෂයෙන් බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයට, යෝගාවචර ජීවිතයට. ඒ නිසා මේ ආසන්නයේම තියන, කවුරුත් අප්‍රිය නමුත් මේ නිදර්ශනය ඉතාම සාර්ථකව, සර්වඥයන් වහන්සේ යෝගාවචරයින්ට මතක් කරලා දෙනවා, ගිහිල්ල බලන්ට තරම් වටිනවයි කියලා. එහෙම නැත්නම් දක්කට අනෙකුත් සාමාන්‍ය සභ්‍ය යයි සම්මත මිනිස්සු මේක පිළිකුල් කරාට, නොවිය යුත්තක් වශයෙන් සැලකුවාට යෝගාවචරයා මේකෙන් නිමිති ගත යුතුයි. සොසානිකාංගය කියල ධුතාංග කතා කරනකොටත් එකක් තියනවා, අධික කෙලෙස් බර චරිතවලට. කාම රාගය ඒ වගේම රූප ආස්වාදය, දස්සන කාමය තියන ඇත්තන්ට සොහොන්වල වාසය බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කරලා තියනවා. එතකොට මේ වගේ දේවල් නිතර දක දැනගැනීමේ ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලැබෙනවා. ලැබෙන නිසා ආනිසංස වශයෙන් එකක් තමන්ගේ යෞවන මදය, ඒ වාගේම ඓශ්වර්ය මදය, බහුශෘත මදය ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ මදයන් එක පාරටම හෙල්ලුම් කාල ගිහිල්ල අප්‍රමාදය පහළ වෙනවා. හිතට නිතරම, කළ යුතු දේවල් වහාම කරන්නට, නොකළ යුතු දේවල් නොකර අරින්නට ලොකු මතක් කිරීමක් කරලා දෙනවා. ඒ නිසාත් සාමාජික වශයෙනුත් ඒ සමාජය හුඟාක් දරුණු අපරාධ, කාම අපරාධ, සහ අනෙකුත් අපරාධවලින් තොර නිවිච්ච සමාජයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ වාගෙම යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ කියන විදිහට මළකුණකට සිද්ධ වෙන සිද්ධිය දක්කා නම්, ඒකාන්තයෙන්ම ඒ යෝගාවචරයාගේ තිබුණ කායික, වාචසික, මානසික අසංවර ගති, එහෙම නැත්නම් ඇවිස්සිච්ච ගති, හිතන ගති එන්ට එන්ට සංසිඳෙන ස්වභාවයක් තියනවා. මේ නිසා අකමැත්තෙන් නමුත් ඉගෙනගත යුතු පාඩමක් වශයෙන්

මරණානුස්සති භාවනාවට ගොදුරු වෙන්නා වූ මේ සොහොනක ඇති දර්ශනය බොහොම පාඩම් පංති සහිතයි.

සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පෙන්වන මේ සොහොන් පිටියක නැත්නම් සොහොනක උපමාව මජ්ඣිම නිකායේ වටිනා සූත්‍රයකත් සඳහන් වෙනවා. ඒක කථාන්තරයක ස්වරූපයකින් වගේ ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඒ නිසා මොන වගේ ප්‍රයෝජනයක් සලකලාද මේ භාවනාව කළ යුත්තේ, ලැබෙන ආනිසංස මොනවද කියලා කථා වශයෙනුත් මතු කරලා දෙන්ට ඒ සූත්‍රයේ මීට වැඩිය සිත්ගන්නාසුලු ගතියක් තියනවා. ඒකට කියන්නේ **මහා දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය** කියලා. එදා සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න ජීවමාන සමයේ අපේ සර්වඥ ශ්‍රාවක ස්වාමීන් වහන්සේලා උදේ සිවුරු පොරවාගෙන, දෙඋර වසාගෙන, පාත්‍රය අරගෙන පිණ්ඩපාතෙ යන්ට සූදානම් වෙලා බලන කොට, කල් වෙලා වැඩියි. තාම ගෙවල්වල බත තැම්බිලා මදි. ඒ නිසා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා කීප නමක්, ඒ ළඟ තියන අන්‍ය තීර්ථක ආශ්‍රමයකට යනවා. මේක දැන් කාලෙත් ආදර්ශයට ගත යුතු දෙයක්. ඒ ඔක්කොමලා බ්‍රහ්මචරිය රකින, එහෙම නැත්නම් ගිහි ගෙයින් නික්මිච්ච පරිබ්‍රාජක, අනගාරික, ශ්‍රමණ කියන නම්වලට ගැළපෙන ඇත්තො. ඒ ඒ ඇත්තන් අතර යම් ආකාරයක සුහද හමු වීම් පැවතිච්ච බව, එහෙම නැත්නම් කථා සල්ලාප පැවතිච්ච බව කීපපොළකම සඳහන් වෙනවා. සමහර තැන්වල සර්වඥයන් වහන්සේම අන්‍ය තීර්ථක සේනාසනවලට කල් වෙලා තියන වෙලාවල ගිහිල්ලා ඒ ඇත්තොත් එක්ක සාකච්ඡාවල යෙදිලා තියනවා. මෙතන සර්වඥ ශ්‍රාවක පිරිසක් තමයි ඒ අන්‍ය තීර්ථක ආශ්‍රමයකට යන්නේ. ගිහින් කතා කරනකොට ඉතින් ඒ ඇත්තොත් මේ ඇත්තො පිළිගන්නවා. පිළිඅරගෙන ඉවර වෙලා දෙගොල්ලගේ තියන සමාන්තර භාවය, අපි ඔක්කොම එකයි කියන එකට, ඒ අන්‍ය තීර්ථක ඇත්තෝ අපේ සර්වඥ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට අර්ථ ප්‍රකාශ කරනවා.

"ඇවැත්නි භවත් ගෞතමයන්ගේ සාසනයෙත් මේ රූපය පරිඥෙය කරන්න, එහෙම නැත්නම් හාත්පසින් දැනගැනීම නේද

අනුමත කරන්නේ. ඒක නේද උන්වහන්සේගේ පඝ්ඝිච්ඡය. ඉතින් අපේ සාසනෙත් එහෙමයි. අපිත් මේ උත්සාහ කරන්නේ ගිහි ගෙය අතහැරලා, පරිබ්‍රාජක වෙලා, බ්‍රහ්මචරිය රැකගෙන, රූපය විෂයෙහි පරිඥ්ඥයිය දැනුමක් ලබාගන්ටයි. හාත්පසින් රූපය දැනගැනීම සඳහායි. ඒ වාගේම වේදනා විෂයෙහි සර්වඥයන් වහන්සේ හාත්පසින් දැනගැනීමක් අනුමත කරනවා නේද? අපිත් කරන්නේ ඒ වගේ වේදනාව හාත්පසින් දැකගන්න අනුමත කිරීම තමයි. සඥ්ඥවත් සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් හාත්පසින් දැනගැනීම අනුමත කරනවා. ඒකයි බ්‍රහ්මචරිය කියන්නේ. අපිත් අන්‍ය තීර්ථක වුණාට අපේ සාසනයේත් තියෙන්නේ සඥ්ඥව හඳුනාගැනීම විෂයෙහි පරිඥ්ඥව, හාත්පසින් දැනගැනීම. ඊගාවට සංස්කාරයන් විෂයෙහි සහ විඥ්ඥණයන් විෂයෙහිත්" කියලා කිව්වා.

එතකොට ඒ අන්‍ය තීර්ථක පරිබ්‍රාජක ආශ්‍රමයට ගිය ස්වාමීන් වහන්සේලාට උත්තරයක් දීගන්න බැරුව යනවා. මේක ඇත්තද? බොරුද? කියලා උත්තරයක් දීගන්න බැරුව යනවා. ඒ නිසා උන්වහන්සේලා ඒ කතාවෙන් අනේ හොඳයි කියලා සන්තෝස වෙන්නෙත් නෑ, ඕකෙන් ඇති වැඩක් නෑ කියලා කතාව අහක දන්නෙත් නෑ. මුවින් නොබැන, නැත්නම් වචන ප්‍රකාශ නොකර අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා මේ කථාව ගිහිල්ලා සර්වඥයන් වහන්සේගෙන්ම නැවත විස්තර කරලා දැනගන්ට ඕනේ කියලා. අන්න එතනදී ඒ පිණ්ඩපාත ගමන හමාර කරලා හවස දම් සභා මණ්ඩපයේදී සර්වඥයන් වහන්සේට මේ වාර්තාව, වෙච්ච සිද්ධිය වාර්තා කරනවා.

අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, අපි උදේ වරුවේ පිණ්ඩපාතෙට වෙලා වැඩි වෙච්ච නිසා අන්‍ය තීර්ථක සේනාසනයකට ගියා. එතනදී අන්‍ය තීර්ථකයෝ අපිත් එක්ක මෙහෙම සුහද සාකච්ඡාවකට එළඹිලා අපිට කිව්වේ මේකයි.

"සර්‍වඥ ශාසනයේත් රූපය හාත්පසින් දැනගැනීම නේද කරන්නේ? අපිත් ඒකමයි. සර්‍වඥ සාසනයේත් වේදනාව හාත්පසින් දැනගැනීම පරිඥ්ඥව නේද කරන්නේ? අපිත් ඒකමයි. සඥ්ඥව හාත්පසින් දැනගැනීම නේද කරන්නේ? අපිත් ඒකමයි. ඊගාවට සංඛාර

ධර්මයන් හාත්පසින් දැනගැනීමට නේද මේ බ්‍රහ්මචරිය? අපිත් ඒකමයි. විඤ්ඤාණය හාත්පසින් දැනගැනීමට නේද සර්වඥයන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව ශ්‍රාවකයන්ට කියන්නෙ? අපිත් ඒකමයි. නමුත් ස්වාමීන් වහන්ස අපි ඒකට සතුටු වුණෙත් නෑ, අකමැති වුණෙත් නෑ, අපි ඒ කථාව අහලා ආපහු ආවා."

එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ඒකට තමන්ගේ ගෝල පිරිසට උත්තර දෙනවා, එහෙම කථා සල්ලාපයක් ආවොත් නියම සර්වඥ ශාසනයේ ශ්‍රාවකයන් වශයෙන් කොහොමද ඒකට ප්‍රතිචාර දක්විය යුත්තේ කියලා. උන්වහන්සේ මතක් කරනවා, "අන්‍ය තීර්ථකයෙක් එහෙම කියනවා නම් මහණෙනි, නුඹලා අහපල්ලා ඒ අන්‍ය තීර්ථකයන්ගෙන්, කාමයාගේ ආස්වාද, කාමයාගේ ආදීනව, කාමයාගේ නිස්සරණය දන්නවාද? රූපයාගේ ආස්වාද, රූපයාගේ ආදීනව, රූපයාගේ නිස්සරණය දන්නවාද? වේදනාවේ ආස්වාදය, වේදනාවේ ආදීනවය, වේදනාවේ නිස්සරණය දන්නවාද? සඤ්ඤාවේ ආස්වාදය, සඤ්ඤාවේ ආදීනවය, සඤ්ඤාවේ නිස්සරණය දන්නවාද? සංස්කාරයන්ගේ ආස්වාද, ආදීනව, නිස්සරණ දන්නවාද? විඤ්ඤාණයාගේ ආස්වාද, ආදීනව, නිස්සරණය දන්නවාද? කියලා."

ඒ මොකද සර්වඥයන් වහන්සේ මේ විදිහට අර ප්‍රශ්නය විග්‍රහ කරලා මතු කර දීමෙන් අර කලින් වතාවේ මුවින් නොබැන අන්ද මන්ද වෙච්ච හාමුදුරුවරුන්ට ඊට වඩා ගැඹුරක්, ඊට වඩා විස්තර ඤාණයක්, තර්ක ඤාණයක් මතු කරලා දෙනවා, ඒ ඇත්තන්ගේ මොළ ධාතුව පෑදෙන්ට. ඒ විතරක් නෙමෙයි පස්සට යම් කිසි වෙලාවක නැවත හමු වුණොත් අන්‍ය තීර්ථක කෙනෙක්, ඒ ඇත්තන්ටත් හිත සුව පිණිස මේ විදිහට කාරණා ගැඹුරට සලකා බැලීමට ආරාධනා කරන්ට, මතු කරන්ට මේකෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ මග පෙන්වනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි දැන් අවුරුදු දෙදහස් පන්සිය හතළිස් ගානක් ගත වෙච්ච අපිටත් මේ වගේ ප්‍රශ්නයක් ආපුහාම, අපි මේ යෝගාවචර ජීවිතය ගත කරන්නේ, අපි මේ පැවිදි වෙන්නේ, අපි මේ ආරණ්‍යගත වෙන්නෙ, බණ අහන්නේ, සාකච්ඡා කරන්නේ, **රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ** කියන පහ අවබෝධ කරගන්න

නේද? ඉතින් ඒකෙදි මොකදෑ ඒක වෙන්නෙ නැත්තේ? මෙච්චර මේ උත්සාහ කළත්, මේ මේ පැතිවලින් අපි පහර දුන්නත්, විවිධ ආකාරයෙන් ඒ **රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර** අපිට නැවත නැවතත් ඒ වධ පමුණුවන්නේ, වෙහෙස ගෙන දෙන්නේ මොකද? ඒ වාගේම අපිට දුක පිණිස පිහිටන්නෙ කොහොමද? අපිත් මේ පඤ්චවිධය, නැත්නම් **රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ** හාත්පසින් දැනගන්න උත්සාහ කළාට සවිස්තර වශයෙන් ඒ සටන මෙහෙයවන හැටි, ඒ සතුරාට පහර දෙන හැටි, යුද්ධ උපක්‍රම - වෙන විදිහකට කියනව නම් ඒ සඳහා ඇති ප්‍රයෝග ඤාණ - දන්නෙ නෑ. දන්නව නම් අපිට පුළුවන් වෙයි **රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ** විෂයෙහි ඊට වඩා සමීප සටනක්, එහෙම නැත්නම් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන, ප්‍රයෝජනය සලකලා සටනක් කරන්න. ඒ නිසා ඒ දේශනාවේ ඒ තුන්හතර පැත්තටම උත්තර දෙනවා. එකක්වත් නාස්තික උත්තර නෙමෙයි. හැම පැත්තකටම ආරාධනා කරනසුලු, එහෙම නැත්නම් හිත උනන්දු කරනසුලු විග්‍රහයක් කරන්ට අපේක්ෂාවෙන් තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ අර **පරිඤ්ඤෙය්‍යයිය** කියන තනි වචනය, හාත්පසින් දැනගන්නවා, දැකගන්නවා, කියන වචනය, ආස්වාද වශයෙන් දැනගන්නවා, ආදීනව වශයෙන් දැනගන්නවා, නිස්සරණ වශයෙන් දැනගන්නවා කියලා තුනකට කඩල බලන්ට ආරාධනා කරන්නේ. එතනදි ඇත්ත වශයෙන්ම අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත, මනුෂ්‍ය ශරීරයක් සත්තුන් විසින් කාල දමන අවස්ථාව, කපුටන් විසින්, ගිජුලිහිණියන් විසින්, උකුස්සන් විසින්, බල්ලන් විසින්, රිළවුන් විසින්, පණුවන් විසින් කා දමන අවස්ථාව, **මහා දුක්ඛක්ඛන්ධ** සූත්‍රයේ රූපයාගේ ආස්වාද, ආදීනව, නිස්සරණය සලකා බලන්ඩයි දේශනා කරන්නේ. නමුත් ඒක පටන්ගන්නකොට කාමයාගේ කියලා අලුත් වචනයක් සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරගෙන, ඒ කාමයත් අර ආස්වාද වශයෙන්, ආදීනව වශයෙන්, නිස්සරණය වශයෙන් විස්තරයක් කරල දෙනවා, හිත පුරුදු කරන්ට. කාම ආස්වාදය විෂයෙහි, කාම ආදීනව විෂයෙහි, කාම නිස්සරණ විෂයෙහි පුරුදු කරපුවම **රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර** කියන කොටස් බෙද හඳගන්ට හිතේ ලොකු පෙළගැස්මක් ඇති වෙනවා.

උන්වහන්සේ ඊට පස්සෙ සංඝයා වහන්සේලාට බොහොම ලස්සනට - **මජ්ඣිම නිකායෙ** සූත්‍රයක් කිව්වහම සෑහෙන දිග සූත්‍රයක් - විස්තර කරලා දෙනවා. මහණෙනි, මොකක්ද කාමයාගේ ආස්වාදය කියලා කියන්නෙ? කාමයාගේ ආස්වාද පහක් තියනවා. හොඳ ප්‍රියමනාප රූපයක් දැකපුහම, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට ප්‍රිය මනාප රූපයක් වැදගත්තහම, සිංහල භාෂාවෙන් කියනව නම් ඇස් දෙක නෙමේ කටත් ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ රූප විෂයෙහි ප්‍රිය, එහෙම නැත්නම් සුබ සැප සිතිවිලි පහළ කරමින් එහි ඇලී ගැලී ඉන්න තමයි කාමයාගේ ඇහෙන් ඇලෙන ස්වරූපය. ඊගාවට කනට හොඳ ප්‍රිය මනාප මිහිරි ශබ්දයක්, සංගීත රාවයක් ආපුවහම ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ සංගීත රාවයක් ආපුවහම ප්‍රිය මනාප ශබ්දයක්, අපි එහි ඇලීගන්නවා. එතනදී සුඛ වේදනාවක් විඳිනවා, ආස්වාදයක් විඳිනවා. නාසයට, දිවට, ශරීරයට එන්නා වූ බාහිර වේදනා ජාති වැදිච්චහම, එහි ඇලී බැඳීගැනීමට අපි කියනවා කාම ආස්වාදය කියලා. ඒ කාම ආස්වාදය, අපි කවුරු නමුත් අපි ළඟ නැතිය, අපි ළඟ අඩුය, අපි ඒක අඩු කරන්න හදන්නෙය කියලා කියාගන්න කොච්චර උත්සාහ කළත්, ගැඹුරෙන් සතිමත් වෙලා බලාගෙන ඉන්නකොට අපේ ඇහැ අනෙක් ඉඳුරන්ට හොරෙන්, එහෙම නැත්නම් අපේ අම්මලාට තාත්තලාට හොරෙන්, එහෙම නැත්නම් අපේ ගුරුවරු වැඩිහිටියන්ට හොරෙන් ඒකට අවශ්‍ය කරන රසඳුන හොයාගෙන යන්න වෙනමම ප්‍රයත්න කරන ගතියක් තියනවා. ඒ රසඳුනට ගියාට පස්සෙ බයක් විලි ලැජ්ජාවක් මොනවත් නෑ. ඒක ආස්වාද කරන ගතිය අධිරාජ්‍ය ස්වරූපයෙන්, ඒකාධිපති ස්වරූපයෙන්, ඉන්ද්‍රිය ස්වරූපයෙන් කරනවා. අපි හිතනවා අපේ ජීවිතයෙ ලොකු, අනිත් අය නොදක්ක හොඳ රසඳුනක් අපි දැකගත්තා කියලා. ඒ වාගෙම කනට මිහිරි දේවල් හොයන්න ගියාම කනේම තියනවා කනටම ආවේණික වූ විශේෂ ප්‍රයෝග. ඒ ප්‍රයෝග මාර්ගයෙන් ඇහැට හොරෙන්, නාසයට, දිවට, ශරීරයට හොරෙන් කනට හිත යොදලා එහිම ඇලීගන්න ගතියක් තියනවා. සමහර වෙලාවට අපිට ගැළපෙන්නෙ නැති දේවල්, සමහර වෙලාවට අපිට තැනට ඔබින්නෙ නැති දේවල්. නමුත් ඒ වගේ වෙලාවලට වැටිල, ආස්වාද කරන ගතිය කනේ තියනවා. කන

අයිතිකාරයාට තියනවා. ඒ වගේම තමයි නාසය, දිව, ශරීරය ආදී වශයෙන්, පුදුමාකාර විදියට මේ ඉඳුරන් පහේ කාමයන් ආස්වාද කිරීමේ දක්ෂකම තමයි අපි හිතන්නේ ජීවිතයෙ සාර්ථක වීම වශයෙන්. වෙන කෙනෙක් නොදැක්ක රූප, නොදැක්ක ශබ්ද, නොදැක්ක ගන්ධ, රස, පහස විඳලා තියනව නම් ඒ පුද්ගලයා ඉබේම කාම ලෝකයේ රජා, කාම ලෝකයේ ඉබේම ජයග්‍රහණය ලබපු කෙනා බවට පත් වෙනවා. ඉතින් අපි හැම කෙනාම කැමතියි අල්ලපු ගෙදර කෙනාට වැඩිය, නැත්නම් පවුලේ සාමාජිකයාට වැඩිය, නැත්නම් තමන්ගේ සමාජයේ කෙනෙකුට වැඩිය අපි ඒ දේවල් ලබලා තියනවා කියලා ඒ ආස්වාදය විඳීමේ පක්ෂයට. ඒකට පුදුම ආශාවක් පවතිනකල් පෘථග්ජනයි. ඒකයි පෘථක් පෘථක් කියලා කියන්නෙ. අරයාට වැඩිය මම වෙනස්. එයා දැකලා නැති රූප මම දැකලා තියනවා, එයා දැකල නැති ශබ්ද මං අහලා තියනවා කියලා අපි විශේෂිත වූ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ විශයෙහි **චක්ඛු, සොත, ඝාණ, ජිව්හා, කාය, මන** කියන විෂයෙහි අමතර අතිරේක අති විශේෂ අත්දැකීමක් ලැබීම තමයි අපි හිතන්නෙ ජීවිතේ ජයග්‍රහණයක් විදියට. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දකින්නේ තනි වචනයක් විදිහට. උන්වහන්සේ මේක දකින්නේ කාම ආස්වාද හැටියට.

ඊට පස්සෙ ඉතාමත්ම විචිත්‍ර, ඒ වාගේම ඉතාමත්ම විශේෂිත වූ ක්‍රියා පටිපාටියක් පෙන්වනවා. මෙන්න මේ කාම ආස්වාදය පිණිස අපි ශිල්ප හදුරනවා. මේක නිසා අපි විවිධ විෂය හදුරනව. එක එක පුද්ගලයෝ ආශ්‍රය කරනවා. මේවා තමයි ඒ ආස්වාදය ලැබීම පිණිස අපිට විඳින්ට වෙන ආදීනව. ශිල්ප හදුරල අපි ඒ ශිල්ප විෂයෙහි දක්ෂ වෙච්චහම ඒකත් ආදීනවයක්. ඊට පස්සෙ අපි ඒ ශිල්ප යොදවලා ව්‍යාපාර කරනවා, ගොවිතැන්බත් කරනවා, එහෙම නැත්නම් වෙනත් ලෝකයේ සම්මත වෘත්තීන් කරනවා. ඒ වෘත්තීන් අපි හිතූ පැතූ පරිදි සාර්ථක නොවෙනවා. ඒ ව්‍යාපාර හරි යන්නේ නෑ. එතකොටත් ඒක ආදීනවයක්. සමහර විටක ඒක හරි යනවා, සීයකට හමාරකට කෙනෙකුට ව්‍යාපාර හරි යනවා. තමන් කරපු වෘත්තිය පිළිබඳව ආත්ම සන්තෘප්තිය පහළ වෙනවා. මේ සන්තෘප්තිය පහළ වෙච්ච කෙනාට මොකද වෙන්නෙ. ඒ පුද්ගලයාට හිතෙනවා සන්තෘප්තිය පහළ

නොවෙච්ච අසාර්ථක වෙච්ච මනුෂ්‍යයෝ ඔක්කොම යටපත් කරගෙන මගේ අධිරාජ්‍යය පතුරවන්ට ඕන, මගේ මතය පතුරවන්ට ඕන, මගේ ජාතිය පතුරවන්ට ඕන, මගේ ආගම පතුරවන්ට ඕන කියලා ඒ පුද්ගලයාට ආක්‍රමණශීලී අදහස් පහළ වෙනවා. මේකත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නෙ මේ කාම ආශාව නිසාමයි. කාමයේ ආස්වාදය නිසාමයි. මේ නිසා රජුන් රජුන් සමග සටන්, බ්‍රාහ්මණ පවුල බ්‍රාහ්මණ පවුල සමග සටන්, වෙළෙන්දෙ වෙළෙන්දෙ සමග සටන්, ගොවියන් ගොවියන් සමග සටන්, ඒ වාගෙම ශුද්‍ර මිනිස්සු, කම්කරුවො, ඒ ඒ අය අතර සටන්, දෙමාපියො දරුවන් අතර සටන්, සහෝදර සහෝදරියන් අතර සටන්, සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා අතර සටන්. ඒ එක එක්කෙනා ඔවුන්ගේ මුඛය අඩයටියක් පොරවක් විදියට පාවිච්චි කරලා එක එක්කෙනාට පරුෂ වචනයෙන් කතා කරන්නෙ, බොරු කියන්නෙ, කේලාම් කියන්නෙ, හිස් වචන කතා කරන්නෙ. ඒ වාගේම කඩු ගන්නෙ, කිනිසි ගන්නෙ, හෙල්ල ගන්නෙ, යුද්ධ ප්‍රකාශ කරන්නෙ, දෙපා වේලි බැඳගන්නෙ, නඩු කියන්නෙ, නඩු දිනන්නෙ මේ සේරම කාම ආස්වාදයාගේ ආදීනව වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වනවා.

මේ නිසා මනුෂ්‍යයා සමහර වෙලාවට තමන් හොඳයි කියලා හිතන නිසා වෙන්න ඇති, සතුන් මැරීමට පවා පෙළඹෙනවා, සොරකම් කරන්නට පවා පෙළඹෙනවා, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමට පවා පෙළඹෙනවා. කලින් මතක් කළ විදියට හිස් වචන, පරුෂ වචන බොරු කේලාම් වචන, සැර පරුෂ වචන කතා කරන්නට පවා පෙළඹෙනවා. මේ නිසා අනන්ත අප්‍රමාණ අපා දුක් විඳින්නට වෙනවා. මේ සුළු කාම ආස්වාදය ඉස්සරහ පේන්ට තියෙන්නේ "දෙයක් නෑ". ඒ නිසා කාමාස්වාදය විඳීම පිළිබඳව කාම මිච්ඡාචාරය කළාට ඇති වැරැද්දක් නෑ, ඒව අපායෙ මරණෙන් මත්තෙ සිදු වෙන දේවල්, බයක් ගානක් නෑ කියන විදියට ඒ පුද්ගලයාගෙ හිරි ඔතප් බිඳිලා යනව. හිරි ඔතප් බිඳිල ගියාට පස්සෙ, කායික අසංවර, වචී අසංවර, මානසික වශයෙන් අසංවරතාවට පත් වෙලා, ඒ මනුෂ්‍යයාට ආදීනව පක්ෂය පේනකොට, මේක කවදකවත් ඒත්තු ගන්වල දෙන්න අමාරුයි, මේ කාමයාගේ ආස්වාදය පිණිසයි මං මේ යුද්ධ ප්‍රකාශ

කළේ, කාමයාගේ ආස්වාදය පිණිසයි එකිනෙකා ඇන කොටාගන්න හැදුවේ, මේ විවිධ ආයුධ, බෝම්බ, න්‍යෂ්ටික බෝම්බ, න්‍යුට්‍රෝන බෝම්බ මොන මොන ජාති හැදුවත් මේ සේරටම හේතු වෙලා තියෙන්නෙ කාම ආස්වාදය කියලා හිතාගන්ට බැරි තරම් මේ දෙක ඇතයි. අද සාමාන්‍ය දියුණු තාක්‍ෂණික ලෝකය පිළිබඳ ආදීනව දක්වන පක්‍ෂය පෙන්වනවා, අද හොඳටම උගත් හොඳටම දක්‍ෂ වෙච්ච විද්‍යාඥයින්ගෙන් සීයට අනූනමයක්ම පාවිච්චි වෙන්නෙ ආයුධ නිෂ්පාදනය සඳහා. ඉතාම වැඩි මුදලක් ගෙවලා ඒ ඇත්තන්ව පාවිච්චි කරන්නෙ ආයුධ නිෂ්පාදනය සඳහා. මේ ආයුධ නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා ලෝකයේ ආයෝජක ධනයෙන් සියයට පනහකට වැඩි ප්‍රදේශයක් යෙදෙනවා. මේවා කරගෙන ඉන්නකොට ඒ ඇත්තන් අසීමිත ආකාරයේ පර්යේෂණ කරනවා. අන්න ඒ පරීක්‍ෂණ කරනකොට වරින් වර ඒ එක එක ජාතියේ අමතර උපකරණ හැදෙනවා. ඒවා ඒ ආයුධ සඳහා වැඩක් නෑ. සමහර වෙලාවට වෛද්‍ය විද්‍යාවට උදව් වෙනවා. ගමන් යන්න පහසුකම් වශයෙන් උදව් වෙනවා. දියේ යන්න උදව් වෙනවා. එවුවා අපි නව තාක්‍ෂණය වශයෙන් බාර අරගෙන මානව ප්‍රජාවගේ හිත සුව පිණිස යොදවන විද්‍යාවේ අසීමිත අනුකම්පාවෙන් නිපදවෙච්ච උපකරණ වශයෙන් බාරගන්නවා. නමුත් ඒවා අර ආයුධ නිෂ්පාදනයේ අතුරු ඵල. ඒක නිසා මානව ප්‍රජාවේ සම්පූර්ණ ආර්ථිකය නැත්නම් ආයෝජනය, එහෙම නැත්නම් මානව ප්‍රජාවගේ පෙරදැක්ම, ඉදිරි ගමන, පරමාර්ථ, ඒ වගේම මානව ප්‍රජාවගේ උසස්ම දියුණු මොළ යෙදිලා තියෙන්නේ මානව ප්‍රජාවට විරුද්ධව. අපි මේ ජීවත් වෙන පොළොවට විරුද්ධව. ඉතින් කාමය සඳහා, නැත්නම් කාමය නිසයි මේක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ කියලා ඒ ඇත්තන්ට නොතේරෙන ගතිය දිහා බලනකොට තේරෙනවා, මේකෙ මොන තරම් වංචනික, මොන තරම් අන්ද මන්ද වෙච්ච ස්වරූපයක්ද තියන්නේ කියලා. ඒ විතරකුත් නොවෙයි ඒක දිහා බලනකොට බය හිතෙන දේ තමයි, හිතුවට නැති කරන්ටත් බෑ. ඒක ඒත්තු ගන්නල දූන්නට මොනම තාලෙකින්වත් තව පරම්පරා කීයකට මෙවැනි දෙයක් අනිත් පැත්ත හරවන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා හිතන්ටත් බෑ. කවදා හරි ගිහින් තමන් විසින්ම

තමා විනාශ උනාට පස්සෙ තමයි මේක නවතින්නේ. ඒක සිද්ධ වෙන දෙයක් මිසක කරන්න බැරි දෙයක් තරමට, කස කැවිලා ජව කැවිලා තියෙන්නෙ.

ඒ නිසා මේ කාමයාගේ ආදීනවය සහ කාමයාගේ ආස්වාදය, මේ දෙක තේරුම් අරගන්ට සම්පූර්ණ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඉන්න ඔක්කෝම මනුෂ්‍යයෝ පිළිබඳ හරස් කැපුමක් අරගත්තත් ඒවා පිළිබඳව නරක අදහසින් ක්‍රියාත්මක වෙන නායකයින්ට ඒ සාක්ෂිත් මදි වෙලා තියෙන්නෙ. මානව ඉතිහාසය අරගත්තොත් අවුරුදු තිස්හතළිස් දහසක් පුරා දිගින් දිගට දිගින් දිගට ඇති වෙන මේ දියුණුව තුළ තියෙන්නේ පුදුමාකාර, අර "ලිප ගිනි මොළවන තෙක් දිය සැළියේ" වගේ පුදුමාකාර නාඩගමක්. මේක කොහොම කෙරුවත් ඒ සඳහා ප්‍රතිපත්ති හදන ඇත්තන්ට ඒත්තු ගන්නන්න බෑ. ඒ නිසා අද පුරාවිද්‍යාව පැත්තෙන් පුංචිම, ඇතම තියන පොසිලය දක්වා හොයාගෙන ගිහිල්ලා කොහොමද මනුෂ්‍යයා මේ තරම් දියුණු වුණේ කියල පරිණාමය පැත්තෙන් පුදුමාකාර දේවල් සොයාගන්නවා. ඒ වාගේම ලෝකයේ එහා කොනේ සිදු වෙන දේවල් වහාම මෙහා කොනට තොරතුරු තාක්‍ෂණයෙන් දීලා අපි එකිනෙකා කොහොමද කටයුතු කරන්නේ කියලා තේරුම් කරගන්ට උත්සාහ කරනවා. නමුත් ජේන්ට තිබුණට මේක විශාල විෂයක්.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේක සතිපට්ඨානය තුළින් එක අවුරුදු හතට එක පුද්ගලයෙකුගෙ මනසකට හඳුන්වා දෙනවා. එහෙම හඳුනා ගත්තේ නැත්තම් කා කොටාගන්නවා, ඇන මරාගන්නවා. ඊට පස්සෙ කාය, වචී දුශ්චරිතවලට පෙළඹෙනවා.

මේක උන්වහන්සේගේ ධර්මයට ඇහුම්කන් දීලා ඒ විදියට බලන්න පුරුදු වෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට එකයි ඉතුරු වෙන්නෙ. ඒක තේරුම් ගන්නකොට මේ ආස්වාද පක්‍ෂය තේරුම් අරගෙන ඒකට සිහිය යොදවන්න වෙනවා. ආදීනවය අපට හාත්පසින් ජේනවා. අපිට ඒකට ඇස් ඇරගන්ඩ වෙනවා. මේක නිස්සරණයක් කියලා හිතන්ඩ වෙනවා. මේ ආස්වාදයෙන් අපට කවදවත්, මිනිස් ප්‍රජාවට කවදවත්, අපේ ඉස්සරහ පරම්පරාවට කවදවත් හොඳක් නම් නෑ. එහෙනම්

මේකෙ නිස්සරණය හොයන්න ඕන. එහෙනම් මොකක්ද මේ නිස්සරණය කියලා කියන්නේ? කාමයාට ඇති ඡන්ද රාගය දුරු කිරීම. ඊට පස්සෙ සර්වඥයන් වහන්සේ අර ශ්‍රාවක පිරිසට මතක් කරනවා යම් කිසි පුද්ගලයෙක් කාමයාගේ ආදීනවය දන්නෙ නැතුව, කාමයාගේ ආස්වාදය දන්නෙ නැතුව, කාමයාගේ නිස්සරණය, ඡන්ද රාගය පහ කරන්නේ නැතුව, උන්වහන්සේ හෝ එතුමා හෝ ඒ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයා කියනවා නම් මම කාමය හාත්පසින් දැනගත්තයි කියලා, කවදාක්වත් ඒක වෙන්නෙ නෑ. ඔහු දැනගනත් නෑ. ඔහුට කියලා දෙන්න පුළුවන්කමකුත් නෑ. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් කාමයාගේ ආස්වාදය දැනගෙන, කාමයාගේ ආදීනව දැනගෙන, නිස්සරණය වශයෙන් ඡන්ද රාගය දුරු කළ කෙනෙකුට නම් අන්න තමන් කාමයාගේ හාත්පසින් දැනගත්තා, තව කෙනෙකුට කාමයාගේ ආස්වාදය මේකයි, කාමයාගේ හාත්පස දැනගැනීම මේකයි කියලා කියාදීමේ ශක්තියක් එනවා කියලා කියනවා. මේක ටිකක් ඇඟ රිදෙන කතාවක්. මේ කතාවට යනකොට අනුන්ට අවබෝධ කරදීම ලෝක බුද්ධ ශාසනය වසාගෙන පැතිරීම කෝක වෙතත්, කැරකිලා ආපසු එනවා, වහවහා තමන්ගේ කටයුත්ත තමන් විසින් කරගැනීමයි අමාරුවෙන් හෝ මේ ලැබිලා ඇත්තා වූ සීමිත කාල සීමාව තුළ සීමිත සම්පත්ති අවස්ථාවේ කරගත යුත්තේ කියන දැනීම. එහෙම කරගත්ත කෙනෙකුට නම් අර අන්‍ය තීර්ථකයන් කිව්වා වගේ ඔබත් කරන්නේ කාමය හාත්පසින් දැනගැනීම, අපිත් කරන්නේ කාමය හාත්පසින් දැනගැනීම නේද කියලා නතර වෙන්න බෑ. ඒ සඳහා ප්‍රායෝගික උපක්‍රම හොයන්න වෙනවා. ප්‍රයෝග ඥාණ පාවිච්චි කරන්ට වෙනවා. පාවිච්චි කරලා ඉවර වෙලා කියන්න පුළුවන් වෙනවා මම මේක හාත්පසින් දැනගත්තා, මෙන්න මෙහෙමයි මේකට කරන්න තියෙන්නේ කියලා ප්‍රායෝගික පැත්ත පෙන්නලා දෙන්න පුළුවන්.

මේක තමයි බුද්ධ පණිවිඩය. උන්වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පිරුවයි කියල කියන්නේ, මේ කාමයාගේ ආස්වාද පැත්ත කවදාවත් උන්වහන්සේ අහක දැම්මේ නෑ. ඒකෙදි යෝගාවචරයා බය වෙන්න ඕනැත් නෑ. කාමයාගේ ආස්වාද වශයෙන් ඇහැට ප්‍රිය මනාප රූපයක් වැටිච්චහම ඇහැ ඒකෙ ඇලෙනවා. ඕකට

ලැජ්ජා වෙන්න දෙයක් නෑ. ලැජ්ජ වුණා කියලා කෙලෙස් නිවෙන්නෙත් නෑ. ඇහැට නෑ බය ලැජ්ජා දෙක. නමුත් තමන් දැනගන්නවා අඩු ගානෙ සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්න හදන පණිවිඩයේ ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නේ මෙන්න මේ වගේ කාන්දම් ශක්තියක් කියලා. ඒක අත්දකින්න ඒ වගේ හිත, ඇහැට රූපයක් ඇවිල්ලා, ප්‍රිය මනාප රූපයක් ඇවිල්ලා ගැළපෙන වෙලාවේදි, ආපාතගත වෙන වෙලාවේදි ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් නම් ඔක්කොම ඉන්ද්‍රිය සංවරයට වැඩිය වටිනවා ඒක. එහෙම නැතුව සර්වඥයන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේදී කියපු විදිහට ඇස් බැඳගන ඉඳලා හෝ එහෙම කාම ආශාවල් නොඑන තැනකට ගිහිල්ලා හිටියාට කවදවත් කෙලෙස් හෙල්ලීමක් සිදු වෙන්නෙ නෑ, කෙලෙස් කඳුවල. ඒ වාගේම තමයි උන්වහන්සේ කවදාක්වත් ඒ කාම ආශාවල් දැනෙන දේවල් බලන්න යන්නැයි කියලත් නෑ. අපි කරලා තියෙන දේ කර්මානුරූපව අපි ළඟට එනවා, අපිට පේනවා. ආන්න ඒ පේන වෙලාවෙදි මෙන්න කාමය පස් ආකාරයකින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා, ඇහෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්. ඇහැට රූපයක් දකින වෙලාවේදීම අපි හිටගෙන වේවා, ඉඳගෙන වේවා, මොන දෙයක් හෝ වේවා අපිට ඒ වෙලාවෙදි මම දකිනවා, මගේ මේ දැන් ආස්වාදය පහළ වෙලා තියෙන්නෙ ඇහේය, රූපයක් නිසාය, මම දකිනවාය කියලා දැකගන්න පුළුවන් උනා නම් ඒක ලොකු පරිවර්තනයක්. කනට ශබ්දයක් ඇවිල්ලා ඒකට මත් වෙලා එහිම නතු වෙලා ඉන්න වෙලාවෙ වුණත් කමක් නෑ මොන තරම් අසභ්‍ය වුණත්, මොන තරම් සභ්‍ය වුණත් අසද්ධර්මය වුණත්, සද්ධර්මය වුණත් දැන් මේ මම අහනවා කියලා දැනගන්න පුළුවන් නම්. නාසය දිගේ, ගඳ දිගේ යන වෙලාවක, ආහාරවල රස වේගය දිගේ යන වෙලාවක, කයට පහස ලැබිලා ඒ මත ක්‍රියාත්මක වෙන වෙලාවක, උච්ච අවස්ථාවල අපිට පුළුවන් නම් සිහි එළවාගන්නට, අපිට පුළුවන් වෙයි, සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්ව විදිහට මෙන්න මේ පහ ආස්වාද කරන්න නේද මේ කැඹිරිල්ල කඹුරන්නේ, ඉගෙනගන්නේ, රස්සාවල් කරන්නේ, සාර්ථක වෙන්නේ, අසාර්ථක වෙන්නේ, උඹ වරෙන් පලයන් තෝ තෝ කියා බැනගන්නේ, ගහගන්නේ ඔක්කෝම

කරන්නේ මේ කාමය වෙනුවෙන් නේද කියලා දැනගන්න. අනේ! මේකවත් අයින් කරගන්න තරම් මට කොන්දක් නැද්ද, මේක සඳහා මට ව්‍යාපාර කරන්න තරම් පෞරුෂත්වයක් නැද්ද කියලා, ඒ ආදීනව පක්ෂයට පස්සේ ඉබේම වගේ නිස්සරණයට හිත වැටෙනවා. මේක පෞරුෂත්වයේ, එහෙම නැත්නම් අපි කියනව නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ධනයක ක්‍රියාවලියක්. අසත්පුරුෂ, එහෙම නැත්නම් අංග සම්පූර්ණ නොවූ පෞරුෂත්වයක වර්ධනය තමයි, ආස්වාද ආදීනව දැකලා, ආදීනවයේදී පැරදිලා ඒකට බාහිර උපක්‍රම හොයනව. සන්තෝස කරන්න හදනවා. කවදාක්වත් ඒක හරියන්නෙ නෑ. ඒ නිසා පෙළඹිච්ච නිස්සරණය කියලා තේරුම්ගන්න ඕනි. ආන්න ඒ නිස්සරණය කියල කියන්නෙ කාමාස්වාදයන්ගෙන් වෙන් වෙලා එහි ඇත්තා වූ ඡන්ද රාගය දුරු කිරීම පිණිස පිළිපන්නා වූ බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයක්. ඒක කවදාක්වත් ගුරුවරයෙක් කිව්වට කෙරුවට හරි යන්නේ නෑ, කව්රුවක්වත් පෙළඹුණාට කෙරුවට හරියන්නෙ නෑ. තමන් හොඳට ආස්වාද පක්ෂය දැකලා තියෙන්ට ඕනෑ. ආදීනව පක්ෂය දැකලා තියෙන්ට ඕනෑ. ආස්වාද ආදීනව දෙක සත්‍ය නම් නිස්සරණයට වැටෙයි. නිස්සරණයේදී තියෙන්නෙ දැන් රූපයක් ඇති වුණා, ඇසට රූපයක් දැක්කා, දැකීම සිද්ද වෙනවා. කනට ඇසීම සිද්ද වෙනවා ආදී වශයෙන් ඒ ඒ දේවල්වලට හිත මෙහෙයවීම.

මීට වැඩිය අපේ ධර්ම සාකච්ඡාවට, අද ධර්ම දේශනාවට අදාළ වෙන්නෙ මේ රූපයා පිළිබඳ ආස්වාද ආදීනව නිස්සරණ තත්ත්වය කියන දේ. රූපයාගේ ආස්වාදය අපි මේ කතා කරපු මළකුණට, සොහොනක දමල තියෙන මළකුණට සම්බන්ධ වෙන හැටියට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නන්නෙ, රූපයාගේ ආස්වාදය කියලා කියන්නේ මොකක්ද? හොඳ තරුණ වයසේ රාජකීය, බ්‍රාහ්මණ හෝ ගෘහපති හෝ තරුණ කාන්තාවක් - ඒ තරුණ කාන්තාව දැකපුවහම අනේ මම හොඳ දැකිය යුතු ශුභ දර්ශනයක් දැක්කා, ඒ කාන්තාව ඕනවට උසත් නෑ, කොටත් නෑ, කළුත් නෑ, සුදුත් නෑ, හොඳ පෙනුමයි, අනේ මට මේකේ ආස්වාදය කියලා එහෙම ගත වෙන ගතියට තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ කාමයාගේ නැත්නම් රූපයාගේ ආස්වාද පක්ෂය කියලා. ඒක නිකම් පුරුෂ ගතියක්, පිරිමියාගේ

පැත්තෙන් වගේ තමයි පෙන්නලා තියෙන්නේ. ඒකෙ අපි අර්ථ ගන්න ඕනෑ අධ්‍යාහාරයෙන්. ස්ත්‍රියාවකට නම් හොඳ මැදි වයසේ හතර රියන් පුරුෂයෙක් දක්කම ඇති වෙන්නා වූ හැඟීම. මේක තමයි පෙන්නන්නේ රූපයාගේ ආස්වාදය වශයෙන්. රූපයාගේ ආදීනව දක්වනකොට ගිය පාර අපි මරණානුස්සතියේදි ඉදිරිපත් කළ කොටසෙත් අද ඉදිරිපත් කරපු කොටසෙත් උන්වහන්සේ පෙන්වනවා, ඒ නංගිල නැත්නම් ඒ සහෝදරියන් අවුරුදු හැටහැත්තෑවක් ගිහිල්ලා අසූවක් අනූවක් විතර ගිහිල්ලා වැහැරිලා හැරමිටියෙන් ඇවිදින කාලෙ දකිනකොට ඇඟ රැලි වැටිලා ලෙඩ වෙලා වෙව්ලමින් ඉන්නවා දකිනකොට ඒකත් එක ආදීනවයක් තමයි. එහෙම නැත්නම් මැරිලා දවසක් දෙකක් තුනක් ගත වෙලා පූයාව ගලන අවස්ථාවත් ආදීනව අවස්ථාවක්. ඒ වාගෙම තමයි ඒ මළකුණට කපුටන් කොටනවා දක දක ඉන්නකොට, ඒ මළකුණට ගිජුලිහිණියන් වහලා එහෙම නැත්නම් පියා උකුස්සන් වහලා, බල්ලො, රිළවු කාලා, පණුවො ගහලා ඉන්නවා දකිනකොට, එහෙම නැත්නම් ඒ මළකුණ තාම ලේ මස් සහිත ඇටසැකිල්ල දකිනකොට, එහෙම නැත්නම් ලේ මස් නැති ඇටසැකිල්ල දකිනකොට, නහරවලින් බැඳිලා සැකිල්ල දකිනකොට, ලේ මස් ඔක්කොම ගිහිල්ලා තාමත් නහරවලින් බැඳිලා තියන ඇටසැකිල්ල දකිනකොට, එහෙම නැත්නම් ඇටසැකිල්ල විසිරිලා, ඊට පස්සෙ ඇටසැකිල්ල හේදිලා සුදු පාට වෙලා අවුරුද්දක් විතර ගත වෙලා, ඊටත් පස්සෙ ඇට කෑලි එකතු කරලා දකිනකොට, අන්තිමට ඒ ඇට ඇතුළ පවා කුණු වෙලා නැත්නම් දිරලා හුණු වාගේ විසිරිලා තියනවා දකිනකොට මේ සියල්ලම සර්වඥයන්වහන්සේ පෙන්නන්නෙ රූපයේ ආදීනව දකිනව අවස්ථා හැටියටයි. ඒ ආදීනව දක්ක නම්, ඒ පුද්ගලයාට පැහැදිලිවම තමන් අර ප්‍රිය වශයෙන්, අඳුනක් වශයෙන්, මංගල වශයෙන්, සිත් එලවනසුලු වශයෙන්, ඉෂ්ට කාන්ත මනාප වශයෙන් දකපු ඒ රූපය ඒකාන්තයෙන්ම මේ තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඒක මේ කවුරුවක්වත් හතුරෙක් විසින් කරපු දෙයක් නෙමෙයි, අනිවාර්යයෙන්ම ආස්වාදයක් වෙනවා නම් රූපයා, ඒකාන්තයෙන්ම ඒ රූපයම ආදීනවයක් වෙනවා. ආස්වාදය කියලා කියන්නෙ විඳින්ට හොඳයි, සැපයි කියලා ගන්න දේ. ආදීනව කියලා

කියන්නෙ එහි ඇත්තා වූ අනර්ථකර ඵලය. ඒ වගේ හොඳ සැප විඳිය යුතු ආස්වාදයක් වෙනවා නම් අනර්ථකර වූ ආදීනවයකුත් වෙනවා. ඒ නිසා මේ සුන්දර යෞවන රූපය ඒකාන්තයෙන්ම මේ තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

දෙක තමයි මරණයෙන් කාටවක්වත් ගැලවුමක් නෑ කියන එක. මේක ඒ හැම සතිපට්ඨානෙම, දැන් ඉදිරිපත් වෙච්ච කොටසට පර්වයක් පර්වයක් පාසා "**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරතී, බහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරතී**" කියලා අර බාහිර දකින දේ ආධ්‍යාත්මික වශයෙනුත් දකිනවා. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දකින දේ බාහිර වශයෙනුත් දකිනවා. "**ඉති අජ්ඣත්තබහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරතී**" ඇතුළත පිටත වශයෙන් මේ පිටත මළමිනියක් දකිනකොට අපිට හිතන්න පුළුවන් ඒ මනුෂ්‍යයා මෝඩ තාලෙට ජීවත් වෙච්ච නිසා අකාලෙ මැරිලා ගියා, මම නම් මැරෙන්නෙ නෑ, කියලා සමහර වෙලාවට ජීවිත මදයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. නමුත් උපසංහරනය කියන නුවණින් සලකා බලන කෙනාට පැහැදිලිවම පේනවා අපේ මරණය සඳහා වෙලාවක් කලාවක් තැනක් නෑ. ඕනෑම වෙලාවක ඕනෑම විදිහකට එන්න පුළුවන්. එතකොට අර ජීවන මදය, යෞවන මදය, තරුණ මදය වගේ දේවල් එන්නෙ නෑ. ඒ වගේම තමයි "**සමුදය ධම්මානුපස්සීවා, වය ධම්මානුපස්සීවා, සමුදය වය ධම්මානුපස්සීවා**" කියනකොට මේ ආස්වාද පුදුම අරමුණු මත ඉඳගෙන එක පාරට ඇති වෙනවා, එහෙම අරමුණු මත ඉඳගෙන එක පාරට නැති වෙනවා. ඒක නිසා ඒ අරමුණ, කොයි එකකින් කොයි කාම ආශාව එනවද, කොයි එකකින් කොයි ලිංගික ආස්වාදය එනවාද කියලා සම්මත ලෝකයේ හිතන දේ නෙවෙයි හිතේ තියෙන්නෙ. හිත බය ලැජ්ජා විලි ලැජ්ජා තියන එකක් නෙවෙයි. ථෙර ගාථා බලනකොට පේනවා මළකුණ දිහා බලපුවහම එක හාමුදුරු කෙනෙක් රහත් වෙනවා, අනෙක් හාමුදුරුවරුන්ට කාමාශාව ඇති වෙනවා. ඒකෙ නෑ ඒ මළකුණ බලපුවාම ඒකාන්තයෙන්ම ආදීනවයම දැකිය යුතුමයි කියලා හිතේ නෑ වැට කඩුල්ලක්. ඉස්සර මේ කාමරයේ රූප රාමුවක් දල තිබුණා. ඒකෙ තිබුණා අසුබ දර්ශනය වෙනුවෙන් ඇති කරගන්න රූප රාමු වගයක් පෙන්නලා. ඒකෙ තිබුණා තරුණ වියේ

කාන්තාවක් ඇඳුම්වලට ගිනි දැල්විලා මියඇදිච්ච රූපයක්. ඒ කාන්තාවගේ නිරුවත් ළය ප්‍රදේශය ගිනිගෙන අශුභය පෙන්වන්නයි ෆොටෝ එක අරන් තිබුණේ. නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කිව්වා මට ඒක දිහා බලනකොට කාමය ඇති වෙනවයි කියලා. ඒක අනුව, ඒ අරමුණු වෙන දේ ඕන පැත්තකට හරවන්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි කාම ආස්වාදය ඇති වෙන දේවල්වලින් වෙන් වෙලා ඉන්නකොට කාමාස්වාදය නැති වෙයි කියලා, එහෙම විනිශ්චයක් හිතේ ඇත්තේ නෑ.

ඊළඟ කාරණේ තමයි විපස්සනා භාවනා කරන යෝගාවචරයා මතක් කරගන්න ඕනෑ, සමථ යෝගාවචරයාට සමහර විටක ප්‍රශ්නයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා, ආස්වාද දැක්කෙ නැත්නම් කවදාවත් ආදීනව දකින්ටත් බෑ, ආදීනව ආස්වාද දෙක හොඳට විචිත්‍ර නැත්නම් නිස්සරණය පහළ වෙන්නෙත් නෑ. ඒක නිසා තරුණ කාන්තාවක් දැකීම අබෞද්ධ වැඩක් නෙවෙයි. නොවිය යුත්තක්, නොසණ්ඩාලකමකුත් නෙවේ. ඒක සමහර වෙලාවකට පෙර කළ පිනකට ලැබිච්ච විපාක වාරයක් වෙන්න පුළුවන්. කුසල විපාක වාරයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒකට ඇස් වහගන්න කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල නෑ. ඒක දැක්ක නම්, ඒ වගේ හොඳ ඇහැට කනට පේන රූපයක් තරුණ රූපයක් දැක්කා නම්, එවැනි කෙනාට තමයි අශුභය මරණය මේ වගේ කපුටන් රිළවුන් කන දෙයක් දැකීම එපා වෙන්නේ. නමුත් යෝගාවචරයට කියනවා ඒ ලස්සන රූපය දැකලා ඒක ගැන ඇලී ඉඳගෙන මරණය, අශුභය නැත්නම් මේ කැඩිච්ච බිඳිච්ච මළකුණ දිහා බැලීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා කියලා. අරක හොඳට හිත් වැදුණා නම් තරුණ රූපයට හොඳට හිත් වැදුණා නම්, අනේ මට මේක වුණා නම්, අනේ මේක මට තව ළං වුණා නම්, අනේ මට මේකත් එක්ක වැඩි වෙලාවක් ඉන්න ලැබුණා නම් කියකියා ඇහෙන්, කනෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, හිතෙන් මේක ස්පර්ශ කරකර ඉන්න වෙලාවක ඒ මළකුණක් දැක්කා නම්, හරියට පොල්ලෙන් ඔළුවට ගැහුවා වාගේ හොඳට ඒකෙ ආදීනව තේරෙනවා. සමහර වෙලාවට හුස්මක් කටක් ගන්න බැරුව මැරිලා යන්නත් ඉඩ තියෙනවා හුඟාක් හැඟුම් බර කෙනෙකුට නම්. සිරිමාව පිළිබඳ, සිරිමා

කියන ගණිකාව පිළිබඳ, කතාවේදි ජේන්ට තියෙනවා එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට පිණ්ඩපාතෙ යන්ඩත් බෑ, මොනම දෙයක්වත් බැරුව සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කළයි කියලා, මේ කාන්තා රූපය දැක්කට පස්සේ, මට තව වෙන දෙයක් ඕනෑ නෑ. එච්චරමයි. බ්‍රහ්මචරිය රකිනව. සර්වඥයන් වහන්සේට මේක ආරංචි වෙනකොට සිරිමාව මැරිලා. පස්සේ, නොකරන ජාතියෙ වැඩක්, හිතාගන්න බැරි වැඩක් කළා. සර්වඥයන් වහන්සේ රජ්ජුරුවන්ට කියනවා සොහොනට දම්මට මේ මළකුණට මේ විදිහට කපුටො කොටන්න දෙන්න එපා, මේ විදිහට හිවල්ලුන්ට කන්න දෙන්න එපා, පොඩ්ඩක් රකින්නයි කියලා. රැක්කට පස්සෙ ඔන්න විපුබ්බකජාතං කියලා ඔන්න සැරව උපදින මට්ටමට ආවට පස්සෙ සර්වඥයන් වහන්සේ කතා කරනවා කට්ටියටම යං අපි අද හොඳ බැල්මක් දකින්න තියෙනව, හොඳ දර්ශනයක් දකින්න කියලා. මෙහෙම යනකොට ඔන්න රාජ පිරිසත් එනවා මිනිස්සුත් එනවා මොකදෑ මේ සර්වඥයන් වහන්සේ වඩින්නෙ කියලා. අර සිරිමාවගේ පූයාව ගලන මළකුණ ඉදිරියේ සර්වඥයන් වහන්සේ කතා කරලා කියනවා මේක මම රාජ්‍ය ආරක්ෂාව දීලා රැක්කා. දැන් මං මේක වෙන්දේසි කරන්නයි හදන්නේ. හරියට අර උදේට මාළු වෙන්දේසි කරන්න ගිය කෙනෙක් වාගෙ සර්වඥයන් වහන්සේ අර මිනීකුණ වෙන්දේසි කරනවා. ඒ දවස්වල කීයද? එක රෑට කහවනු දහයි. ආ එච්චර ඕන් නෑ පන්සීයකට දෙන්නම්, කවුරු හරි ගන්න කියල. මහ!! කවුරුවත් ගන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ අඩු කරගෙන අඩු කරගෙන ගිහින් බලනකොට නිකං දුන්නත් ගන්නෙ නෑ. අර මත් වෙලා හිටපු හාමුදුරුවන්ට මේක තනිකර බණක් බවට පත් වෙනවා. මොකද ඒ තරම්ම ආස්වාද කරගෙන හිටියෙ මේක. දැන් ඒකෙ ආදීනවය එන්ට පටන් අරගත්තට පස්සෙ ඒ එන නිස්සරණ ආධ්‍යාශය අර පිරිසෙ වෙන කාටවක්වත් ආවෙ නෑ. ඒ තරම්ම ගැඹුරට එනවා.

මෙන්න මේක අපිට භාවනා කරනකොටත්, විපස්සනා භාවනාවෙදි, එහෙම නැත්නම් සමථ භාවනාවේදි මේකෙන් ගන්න තියන පුංචි ආදර්ශයක් තියනවා. ඒ මොකද, සමහරු සමහර විටෙක හේතු සහිත වෙන්න පුළුවන්, කාමාධික පුද්ගලයො වෙන්න ඇති,

කාමය දනවන රූප දිහා බලන්නම අකමැතියි. ඒවා අධාර්මිකයි කියලා හිතනවා, අබෞද්ධයි කියල හිතනව, අශිෂ්ටාචාරයි කියලා හිතනවා ඒ වගේ සිතිවිලි, නැත්නම් ඒ වගේ දර්ශන. ඒ නිසා ඒ ඇත්තො පුළුවන් තරම් කාමයෙන් තොර දේවල්ම දකින්ට ලැබේවායි කියන අදහසින් ඉන්නව. ඒ කරලා කල්පනා කරනවා මට මේ කාමාශාව දුරු වේවා කියලා. කවදාවත් දුරු වෙන්නෙ නෑ. කාමය දනවන දේවල් බලන්න අකමැතිකමම හිතේ ප්‍රතිචාරයක්. ඒකත් ක්ලේශයක්. ඒ නිසා කාමය දකිනවා නෙවෙයි, පේනවා. යනකොට එනකොට පේනවා. අන්න ඒ පේන වෙලාවක මතු වෙච්ච වෙලාවක ඕන අශුභය මතු කරලා, කාමය ඇති වෙච්ච එකට උත්තර දෙන්න. නැත්නම් නිතරම අශුභය සිහිපත් කර කර ඉන්නවයි කියන එක භාවනාවට වඩා ද්වේෂයකට හැරෙන්න ඉඩ තියනවා. මේකට කිට්ටු නිදර්ශනයක් කියන්න පුළුවන්, විපස්සනාවේ යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ප්‍රඥප්ති ධර්ම ඉක්මවලා පරමාර්ථ ධර්ම දිහාවට යම් ප්‍රදේශයක පුහුණුවක් ඇති යෝගාවචරයාට අපි මතක් කරනවා, කොහොම කෙරුවක්වත් භාවනාව පටන්ගන්නකොට, නාසිකාග්‍රයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අල්ලන්න, එහෙම නැත්නම් පටන්ගන්නකොට උදරයේ පිම්බීම හැකිළීමෙන් පටන් අරගන්න. එය දැකලා ඒකෙ හොඳට නිමග්න වෙලා ඒ තුළින් විපස්සනාවට හැරෙන්න කියලා. නමුත් වරක් දෙකක් හෝ හොඳට ආනාපානය හෝ විදර්ශනාව උදරය වශයෙන් හෝ කරපු ඇත්තො හුඟක් වෙලාවට කියනවා, පටන් ගන්නකොටම පේන්නෙ නැයි කියල. පටන්ගන්නකොටම මට උදරයේ පිම්බීමක් හැකිළීමක් පේන්නෙ නෑ, නැත්නම් ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් පේන්නෙ නෑ, මට පේන්නෙ ඒවා අතර තියන සන්තති ස්වභාවයක් කියලා. නමුත් ගුරුවරයා කියනවා නිතරම එකක් දෙකක් හරි අර මූල ස්වරූපයෙන්ම ආනාපානය දකින්න බලන්න; එහෙම නැත්නම් උදරයට අත තියලා හෝ ඒ පිම්බීම හැකිළීම අල්ලලා දෙන්ට, එහෙම නැත්නම් එවැනි කළු සුදු වෙනසක් ඇති - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියලා කියන්නෙ හුස්ම ඇතුල් වීම පිට වීම - හොඳ වෙනසක් ඇති තැනකින් පටන්ගන්න කියලා. එහෙම නැතුව උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම කියන ප්‍රඥප්ති වෙනසක් ඇති තැනකින් පටන් අරගෙන ඒක සන්තතියක්

බවට පත් වුණා කියන එක හිතට වද්දලා දෙන්නෙ නැතුව, සන්තතියෙන්ම පටන් අරගත්තොත් විපස්සනා චිත්ත වීථිය නිරවුල්ව ගමන් කරන්නෙ නෑ. ඒක හුඟක් වෙලාවට වල්මත් වෙනව.

ඒ නිසා ආරම්භයේදී පැහැදිලිවම ප්‍රඥප්තිය වශයෙන් පෙන්නලා දෙන්න ඕනෑ මේක පිම්බීමෙන් හැකිළීමෙන් පටන් අරගෙන ඒ තුළ කිඳා බැසීම නිසා, නිමග්න වීම නිසා, ඒ තුළ පිම්බීමේ හැකිළීමේ වෙනසක් නැතුව සන්තතියක් වශයෙන් මට වැටහෙනවයි කියල. නැත්නම් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට, ඒකට හිත බැසගත්තොත් බොහොම සීග්‍රයෙන් ඒ හුස්මේ ඇතුල් වීමේ පිට වීමේ ස්වරූපයක් නෑ. නමුත් හුස්මේ හිත තියන බවත්, ඒක දිගට එක වර සිදු වෙන ක්‍රියාවලියක් බවත් වැටහෙනවා. මේකෙ එකම වෙනසයි තියෙන්නෙ, මොකක්ද, සමහරුන්ට ඒ විදියට අරමුණෙහි ආදීනව පක්ෂය දැකීම ඉතාමත්ම සුළු වේලාවකින් සිද්ධ වෙනවා. සමහරුන්ට ගොඩක් වෙලා යනවා. නමුත් ආස්වාද විඳින්නෙ නැතුව ආදීනව පක්ෂයට වැටුණයි කියල කිව්වොත් හුඟක් වෙලාවට ඒක චින්තාමය වෙන්ට ඉඩ තියනවා. එතකොට ඒ විෂයෙහි නිස්සරණය පහළ වුණත් ඒක ප්‍රකෘති ප්‍රත්‍යක්ෂයක් නොවෙන්න ඉඩ තියෙනව. ඒක නිසා පටන් අරගන්නකොට කොහොමටත් ආස්වාදය වින්දවන්න කියල කියනවා හිතට. මේ පිම්බීම මේ හැකිළීම කියලා හොඳට ඒක පෙන්නලා දුන්නට පස්සෙ එහි ඇති ආදීනව, මේ පිම්බීම හැකිළීම දෙක අවසානය පිම්බීමක් හැකිළීමක් වශයෙන් වෙන් කරගන්න බැරි දීර්ඝව එක දිගට ගමන් කරන, ඔහේ වෙමින් පවතින, කම්මැලි හිතෙන, එපා කරවන බය කරවනසුලු තත්ත්වයකට පත් වෙනවා කියන එක දකින්න ඕනෑ. ආස්වාද පෙන්වන්නේ නැතුව ආදීනව විතරක් පෙන්නුවාට ඒකෙන් නිස්සරණයකට හිත දෙන්නෙ නෑ. ඒ වාගේම ආනාපානය කරනකොට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාස මට වැටහෙන්නෙම නෑ, හිත තිබ්බ ගමන් මට බිදිබිඳී යන බව පේනවා. මට එහෙම නැත්නම් ඒක පිළිබඳ එපා වීම පහළ වෙනවා කියලා කිව්වා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ ආරම්භය පිරිසිදු මදි. ඒකෙ ඇති ආස්වාද පක්ෂය කියලා කියන ඒ ස්වාභාවිකව පවතින්නා වූ ප්‍රකෘතිය, එහෙම නැත්නම් ප්‍රඥප්තිය දකින්න බැරි තරමකට ඒ පුද්ගලයා හිතාගන

ඉන්නවා. එහෙම හිතාගෙන ඉඳලා ආදීනව පෙන්නුවට ඒකෙන් ගැම්මක් එන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා ආස්වාදය දැකිය යුතුමයි. කොච්චර දියුණු යෝගාවචරයෙක් වුණත් හැමදම බින්දුවෙන්ම පටන්ගන්න ඕනෙ. නොදන්න කෙනෙක් වාගෙ පටන්ගන්න ඕනෙ. පටන් අරගත්තම ඔන්න පිම්බීම හැකිළීමේ ස්වරූප පේනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ස්වරූප පේනවා. ආන්න ඒ මතට විපස්සනාව හොඳට සිද්ධ වෙනකොට හිත හොඳට ළං වෙනකොට මෙනෙහි කිරීම හොඳට යාදෙනකොට ඒ අරමුණේ ආදීනව පෙනෙන්න ගන්නවා. ආදීනව කියන්නේ පිම්බීම හැකිළීම වශයෙන් හෝ මේ ශරීරයේ මැද කොටසක් වශයෙන් නැතුව එහි ඇත්තා වූ චංචල කම්පන ගති, උණුසුම් සිසිල් ගති එකට එකක් කැපී පෙනෙන්නෙ නැතුව සමාකාරව සම රසයෙන් පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතෙන්ට ගියාට පස්සෙ යෝගාවචරයාට ඒක එපා වෙනවා, කම්මැලි වෙනව. අපි සාමාන්‍යයෙන් මේකට **නිබ්බිද ඥානය** කියලා කියනවා. නිර්වින්දනය, ආස්වාද නැතිකම, ආදීනව ගතිය. ආස්වාදය දැකපු කෙනෙකුට නම් හොඳට පරිණාමයක් සිද්ධ වෙලා මෙන්න දැන් ඒ තත්ත්වයට ආවා, මේක දිගේම හිත උපේක්ෂාවට යනකොට ඒකෙන් ආදීනව පක්ෂයේ නිස්සරණය වැටහෙනවා. ඒක නිසා සමහර විටක පළවෙනි මාර්ග ඥානය ලබපු යෝගාවචරයින්ට ඊගාව භාවනාව දිගට වැඩීමේදී මේ මායාව වැඩ කරනව සමහර වෙලාවට. පොත්පත් කියවපු නිසා බණ මතක් වෙච්ච නිසා හිත යොදනකොටම චින්තාමය ඥනය ඉස්සර වෙනවා. ඉස්සර වෙලා පටන්ගන්නකොටම පේන්නේ එක දිගට පවතින, ඔහේ වෙනසක් වෙන්නෙ නැතුව එපා කරවන නිබ්බිදවටම පක්ෂ වෙන ගතියක්. ඒ වාගෙ වෙලාවට යෝගාවචරයන්ට කරන්න තියෙන්නේ හොඳට ශරීරය බාහිර වැඩවල යොදවන්න ඕනි. බාහිර වැඩවල යොදවලා අනුන්ගේ දුක පෙනෙන්න ඇරලා තමන්ගෙ ශරීරය අනුන්ගේ ශරීරය හා සංසන්දනය වීම් සිදු වෙන්න හැරලා ඒ මතු මත්තේ ප්‍රකෘති ඖළාරික වූ මූල කර්මස්ථානයෙන් පටන් අරගෙන අරමුණ සියුම් කරගෙන යන්ට ඕනැ. වෙන විදියකට කියනවා නම් අපි ගත්ත රූප ආස්වාද, රූප ආදීනව, රූප නිස්සරණය ගත්තම

රූපයේ ආස්වාදය දැකපු හිතට තමයි මේ මළ කුණක කපුටො කොටනවා දකිනකොට ගොඩක් ආදීනව පහළ වෙන්නෙ. රූපයේ ආස්වාදය ඇති කෙනාට මස් මාංශ සහිත ප්‍රණීත ආහාරයක ලොකු රස ගේධයක් ඇති වෙනවා. අර කපුටො කොට කොට ඉන්න මිනී කුණක් දැක්කොත් නම් කරවල කන්නත් එපා වෙනවා. පේරාදෙණියෙ මම ඉන්න කාලෙ විශ්වවිද්‍යාලෙ තියනවා අවුරුදු හතරකට විතර සැරයක් ප්‍රදර්ශනයක්. අඩු ගානෙ මිනී කුණු පහළොවක්වත් කපලා එක එක කොටස් ෆෝමලීන් දලා හයි කරල තියනවා. ඉතින් අපේ මිනිස්සු ඔක්කොම පෙළගැහිලා යනවා මේක බලන්න. ගිහිල්ලා චැහ්! නොදකින් කියකියා සුමානයක් විතර කරවල කන්නෙ නෑ. ඒකෙ කිසිම වෙනසක් නෑ ඒ වේළලා තියන මස් මාංශවලත් කරවලවලත්. නමුත් අර මාංශය පිළිබඳ, මරණය පිළිබඳ හැඟීමක් නැති වෙලාවෙ නම් කරවල කෑල්ලක් නැතුව ඉතින් බතේ කිසිම රසයක් නෑ. රස ගේධයට ඉතාම කිට්ටුව යනව. නමුත් මිනී කුණ දැක්කට පස්සෙ නම් ඉතින් හිතෙනවා මේ තමන්ගේම මාංශය කනවා වාගේ තමයි කියලා. ඒ නිසා මේ දෙක අතර මහ ලොකු පරාසයක් ඒ ඇති වෙන්නෙ, ඉස්සෙල්ල හොඳටම මේ රස ගේධය ඇති කෙනාට තමයි මස් මාංශ අතඅරින තරමටම මේ මස් කුණ කැපී පෙනෙන දර්ශනයක් බවට පත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා භාවනාවෙදිත් මූල කර්මස්ථානය පෙන්නනකොට ඒක ප්‍රඥප්තිය ප්‍රකෘතිය වශයෙන් පේන ගතිය හොඳට වද්දලා දෙන්න ඕනෑ. ඒක ටික වේලාවකට හෝ වද්දලා දුන්නා නම් ඒකේ ආදීනව පේනකොට පේන්න පටන්ගන්නවා, මේකෙ නිස්සරණයට හැර වෙන යන්න දෙයක් නෑයි කියල. ඒ වගේම තමයි මිනී කුණකත්. හොඳට ප්‍රිය මනාප රස රූපවලට ඇදෙන අපේ ගතිය වසංගන්න නරකයි. ඒක හොඳට හිතට වදින වෙලාවක ආන්න දැක්කා නම් ඒ රූපයම හෝ ඒ හා සමාන රූපයක් අර වගේ කුණු වෙලා තියනවා, මහා පාළු ගතියක් හිතට ඇති වෙනවා. දරාගන්න බැරි ගතියක් හිතට ඇති වෙනවා. ඒකයි අපි මළ මිනියකට ඉක්මනටම හොඳටම සාක්කි වෙලා ළඟට වෙලා වළලා පුච්චලා ඉවර කරලා දන්නේ, ආයි ඒක දැක්කොත් අපිට ඉදිරියට තියෙන කාම ආශාවවත් විඳගන්ට බැරි වෙයි කියලා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නනවා ඒක ඉස්සරහින් තියාගෙන

පුළුවන් තරම් ඒකෙන් ගන්න තියෙන මේ ආදර්ශය ගත්තා නම්, අපි කලින් දැකපු විදිහට "**මරණානුස්සති යුත්තො භික්ඛු සතො අප්පමාදෙ හොති**" කියලා මරණානුස්සතිය නිතර මෙනෙහි කරන භික්ෂුව කවමදාකවත් ප්‍රමාදයට වැටෙන්නෙ නෑ. නිතරෝම අප්‍රමාදීව කටයුතු කරනවා. මේ අප්‍රමාදී කටයුත්ත නිසා ඔහුගෙ ජීවිතය සාර්ථක වෙනවා. සාර්ථක ජීවිතයක් ඇති කෙනාට මරණය සාර්ථකයි, මරණය සුබයි, මරණය භද්‍රයි. අසාර්ථක පමා වෙච්ච ජීවිතයක් ගත කරන කෙනාට තමයි මරණ අවස්ථාවේ විශාල බයක් ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් යම් තාක් රූපයට ආශාවක් ඇති වෙනව නම් ඒ තාක් ඔහු මරණයට බයයි. යම් කිසි කෙනෙක් රූපය පිළිබඳව කොයි තාක් දුරට පරිච්ඡේදයිය හාත්පසින් හඳුරන ගතියක් තිබුණද ඔහු මරණයට බයක් නෑ.

"**අප්පමාදෙ අමතපදං පමාදෙ මච්චුනොපදං**"[20] අප්‍රමාද වෙච්ච කෙනා, ජීවිතය පුරාම සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන්, එහෙම නැත්නම් අනුන්ගේ ගනුදෙනු කොන්ත්‍රාත් පැත්තක තියලා තමන්ගේ වැඩක්, තමන්ගේ ඇහේ රූප දැකලා කාම ආස්වාද පහළ වෙන වෙලාව, එහෙම නැත්නම් බාහිර රූපයක් දැකලා ඡන්ද, රූප රාග පහළ වෙන වෙලාවල් පාසා දැනමුතුවම් වෙනවා නම් "**උපසංහරති**" කියන විදියට ඥානය මෙහෙයවලා කටයුතු කරගන්න පුළුවන් වෙනවා නම්, වරදවලා තේරුම්ගන්ට නරකයි ඒක භාවනාවෙන් තොර හෝ අබෞද්ධ වැඩක් කියලා. ඒක ඒකාන්තයෙන්ම මේ නිස්සරණය, නිස්සරණයටත් ඉස්සල්ල ආදීනවය දැනගැනීමට අවශ්‍ය කරන දෙයක්.

කාලකාරාම සූත්‍රයේදී සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සර්වඥ වූ මම මේ දෙවියන් සහිත, මරුන් සහිත, බඹුන් සහිත, දේව ප්‍රජාව සහිත ලෝකයේ යම් කිසි කෙනෙක් යම් කිසි දැකීමක් ලබලා තියනවා නම්, ඇහීමක් ලබලා තියනවා නම්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මුතයක් ලබලා තියනවා නම් ඒ සේරම මම දන්නවා. උන්වහන්සේ ඒක දේශනා කරනකොට මහ පොළව හෙල්ලුම්කෑව කියලා තියනවා. එහෙම නැත්නම් උන්වහන්සේ මේ නොදැකිය යුතු

---

[20] ධම්මපදය, අප්පමාද වග්ගය.

පැත්ත නොදැක නිවන් දැක්ක නෙමෙයි. ඒකාන්තයෙන්ම ආස්වාද පක්ෂය දැක්කා. විශේෂයෙන්ම කුමාර ගිහි සැප විඳින කාලෙ හොඳටම ආස්වාද පක්ෂය වින්ද. ඒ නිසා උන්වහන්සේට කවුරුවක්වත් ඇවිල්ලා කියන්න විදියක් නෑ, ඔබවහන්සේලා මේ ලත් ද ඉඳලම කිසිම නරකක් දැකලා නැතුව රජ සැප විඳලා, දුක නොදැක ඇවිල්ල දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කළයි කියලා. උන්වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කිරීමෙ ඉස්සල්ලාම කොටස තමයි ආස්වාද පක්ෂය. ඒ නිසා ආස්වාද පක්ෂය අපි හොයාගෙන ගියෙ නැති වුණාට එන ආස්වාදයේදී සතිමත් වීම කියන එක, සුභ පැත්තෙන් නම් මරණය පැත්තෙන්ම මූණ දෙනවා, අසුබ පැත්තෙන් නම් මෛත්‍රියෙන් මූණ දෙනවා කියන සමථ ක්‍රම ටික තමයි, අනිවාර්යයෙන්ම අපිට එතන එතන ඇති වෙන්නා වූ මානසික අසහනවලට උත්තරය. ඒ උත්තරවලට ප්‍රතිකර්ම තමයි ඒ ආදීනව දැකීම. ආස්වාදය විෂයෙහි ආදීනව දැකීම. උන්මත්තක ස්වරූපයට පත් වෙච්ච කෙනාට ආදීනව දකිනකොට පිස්සු හැදෙනවා. දරාගන්න බැරි වෙනවා. නමුත් යෝගාවචරයා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ආස්වාද දකින්නත් ඕන, ආදීනව දකින්නත් ඕන. ඒකට අවුරුදු තිස්හතළිස් දහක් තරම් ඈතට විස්තර කරගෙන යන්නා වූ මානව ප්‍රජාවේ පරිණාමය, නැත්නම් මනුස්ස හිතකට දරාගන්න පුළුවන් අන්ත දෙක අතරමැද මේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හොයාගන්නවා කියන එක උඩත් පිරිසයින් අවුරුදු හතකට යටත් පිරිසයින් දවස් හතකට සීමා වෙනවා කියලා හිතන්න පුළුවන්. නමුත් ආස්වාද පැත්ත අතහැරලා හෝ ආදීනව පැත්ත අතහැරලා මේ වැඩේ කරන්න හදනවා නම්, මේක කවදාවත් සර්වඥයන් වහන්සේ වගේ ප්‍රත්‍යක්ෂයට මූණ දෙන තාත්ත්වික ධර්මයකට ගැළපෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මරණය පිළිබඳව මේ කතා කරන පැත්තෙදි හුඟක් වටිනවා මරණයට හිත සූදානම් කිරීමක් වශයෙන්, අපේ හිතේ පවතින්නා වූ කාමච්ඡන්දය, කාම රාගය, රූප රාග වගේ දේවල් හොඳට තේරුම්ගැනීම. ඒ තේරුම්ගැනීම සඳහා මම නැවතත් තුන්වෙනි වතාවටත් මතක් කරනවා ඒකට ව්‍යාපාර කරන්න ඕන නෑ, ඒකෙන් පැනල යන්න ව්‍යාපාර කරන්න ඕන නෑ, එදිනෙදා ජීවිතයේ අපිට කොච්චරද මේක ලැබෙනවා. ලැබෙන වෙලාවෙදි ඒක ආහාරයක් කරගන්න ඕන.

හරියට මළ කුණක්, සොහොනෙ දල තියන මළ කුණක් අපේ භාවනා ජීවිතයට ආහාර කරගන්නවා වගේ ඒ දෙකේදීම සතිමත් වෙනවා නම්, ඒ දෙකම දුකක්. ආස්වාදය කිව්වත් දුකක්, ආදීනවය කිව්වත් දුකක්. එකම දේ තියන්නේ මෙයින් වෙන් වීමයි.

"**සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා ති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති, අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා**"[21] ඒ ඒ දේවල්වලින් මිදීමයි සැප. එහෙම නැතුව හොයාගෙන යෑම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නෙමේ. ඒ නිසා අපිට මරණානුස්සතිය පැත්තෙන් ගත්තත්, සාමාන්‍ය සතිය පැත්තෙන් ගත්තත් විපස්සනා සමාධිය හෝ සමථ සමාධිය වඩන කොයි කෙනෙක් ගත්තත්, තමන්ගේ ජීවිතය මේ දැනට ගිහිල්ලා නතර වෙලා තියන තැන, හැප්පිලා තියෙන්නෙ කොහොමද කියලා තේරුම් අරගත්තා නම්, ඒ තේරුම්ගැනීමම අනිත් දවසේ ඒ ගැටේ ලිහීමට උත්තරයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට භාවනාවට ප්‍රශ්නය වෙලා තියෙන්නෙ රාගය පැත්තෙන් නම්, මරණානුස්සතිය ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන් මෙතන රාගයට උත්තරයක් වශයෙන්. යම් කිසි කෙනෙකුට ප්‍රශ්න වෙලා තියෙන්නෙ ධාතු මනසිකාරයට හිත යන්නෙ නැතුව ගෙඩිය වශයෙන් දකින විදියට නම්, මේ බඩවැල් එළියට ඇවිත් තියනවා, ඇට එළියට ඇවිත් තියනවා, අර සීවතික විස්තරයට අනුව මේ දත් ඇට, මේ ඔළු ඇට කියලා වෙන් කර දැනගැනීමේ හැකියාවෙන් විභජ්ජ ඥානයෙන් ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ආස්වාද ආදීනව පැත්තෙන් හෝ තමන්ට තේරුම්ගන්ට පුළුවන්.

කොහොම හරි මෙතෙක් කල් කරපු භාවනා ඔක්කෝම එන්ට එන්ට පිඬු වෙන්ට ඕන. අපි කියනවා පටිවිපස්සනාවට වැටෙන්ට ඕන. එකම කොටසක්වත් අතාරින්ට බෑ. අහවල් දේ කරලා ඉවරයි, ඒකෙන් මට වැඩක් නෑ කියන්න බෑ. කරගෙන කරගෙන ආපු වැඩ පිළිවෙළ දිගින් දිගට දිගින් දිගට ඒකටම පොහොර වෙමින් ඒකටම චක්‍රීයකරණය වෙන්ඩ ඕන. වෙනකොට වෙනකොට එක චිත්තක්ෂණයක් තුළට මේ සේරම පිඬු වෙච්ච වෙලාව, මුළු

---

[21] ධම්මපදය, මග්ගවග්ග.

පරම්පරාවම පරිණාමයෙන් චිත්තක්ෂණයට පිඬු වෙච්ච වෙලාව තමයි මාර්ග ඥානය වශයෙන් සඳහන් කරන්නෙ. අපි එතකන් කරන්නෙ ඒවා එක එකක් වශයෙන් කොටස් කරගන්න එකයි. ඉතින් එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ වෙන කිසිම ශාස්තෲන් වහන්සේ නමක් ප්‍රයෝජනයට ගත්තේ නැති මේ මළ කුණෙන් පුදුමාකාර විස්තරයක් ඇති කරල තියෙනව. මේක ඇත්තටම රස විඳින්න පුළුවන් වෙන්නෙ හොඳටම විපස්සනා භාවනාව කරන කෙනාට විතරයි. අනිත් කෙනාට චින්තාමය වශයෙන් හෝ සුතමය වශයෙන් දකින්ට පුළුවන්. විපස්සනා භාවනාව කරන කෙනාට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් හොඳට දැකගන්න පුළුවන්. ඔහු ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ තමන්ගේ මරණයට කල් ඇතුවම සම්බන්ධ වෙලයි ඉන්නෙ. තමන්ගෙ අවමංගල්‍ය කටයුත්තට තමන් කල් ඇතුව සම්බන්ධ වෙලයි තියෙන්නෙ. ඒ නිසා තමන්ගෙ අවමංගල්‍යය එනකොට ඒකෙ කිසි අලුත් ගතියක් නෑ, සබකෝල ගතියක් නෑ, හොඳට දන්න දෙයක්. ඒ නිසා පිට මරණයක් දැක්කත් ඒක තමන්ගේ මරණයට සම්බන්ධ කරගන්නවා. ජීවිතය අවසානයේ ඇති වෙච්ච මරණය දැක්කත් ඒ ඒ වෙලාවෙ ඇති වෙන චිත්තක්ෂණ වශයෙන් ඇති වෙන මරණයට සම්බන්ධ කරගන්නවා. සම්බන්ධ කරගන්න නිසා නිතරෝම අප්‍රමාදව ගත කරනවා. ඒ අප්‍රමාද පදය තමයි ඒ පුද්ගලයාගේ අමරණීය පදයට හේතු වෙන්නෙ.

ඒ නිසා සියලුදෙනාටම මේ සාකච්ඡා කරපු ධර්ම කොටස්වල ඇති කරුණු නිසාත් තම තමන්ගේ ඇති වෙච්ච අත්දැකීම්වල සාරය නිසාත් පුළුවන් තරම් එළඹ සිටි සිහියකින් අප්‍රමාදීව ගත කරලා ජීවිතය ජීවත් කරගන්ට ලැබේවා! ඒ විදියෙ සාර්ථක ජීවිතයක් අවසානයේ ලැබෙන මරණය කිසිම බයකින් පැකිළීමකින් තොරව සාර්ථක මරණයක් බවට පත් කරගැනීමටත් මේ කායානුපස්සනාවේ අවසාන කොටස හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම කොට්ඨාශය මෙතනින් හමාර කරනවා.

සියලු දෙනාටම සැනසීම උදා වේවා!

සාධු! සාධු! සාධු!

මෙම උතුම් ධර්ම දානයට දායකත්වය සැලසූ පින්වතුන්.

- පූර්ණ මුද්‍රණ දායකත්වය, බලන්ගොඩ වෙසෙන පින්වත් කේ. කේ. සිරිසේන මහතා සහ උමා ද මෙල් මැතිනිය විසින් - ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන යෝගාවචර භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකාවන්ගේ සතිය දියුණු වී නිවන් දොරටුව විවෘත වී, ශාසනය දිදුළවමින් බැබලේවා! යන ප්‍රාර්ථනය ඇතිව,

  එසේම ඒ පින් මහිමයෙන්, සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර හරහා නිර්මල සද්ධර්මය ශ්‍රවණයෙන්, අප්‍රමාද වීර්යයෙන්, යෝනිසෝ මනසිකාරය පිහිටුවමින් ධර්ම මාර්ගයේම යාමට මේ දෙපළට මේ පිනම මූලික වේවායි අපි පතමු. පරලෝ සැපත් සියලුදෙනාටම පින් පමුණුවමු. ආචාර්ය කේ. ජේ. ගුණවර්ධන සහ මැඩ්ලින් ගුණවර්ධන මැතිනියද ප්‍රමුඛ සියලුදෙනා සිහිපත් කරමු.

- අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික ආචාර්යවරුන් වූ පරලෝ සැපත් ඒ. කරුණාරත්න ද සිල්වා (ඒ. කේ. සර්), ධර්මා ද සිල්වා (ඒ. කේ. මිස්) සදදර දෙමව්පියන්ට නිවන් සුව පතා එම දියණිවරු.

- මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි කුසුමා ජයසිංහ මහත්මිය - පරලෝ සැපත් තම ස්වාමි පුරුෂයාට සහ දෙපාර්ශ්වයේම මාපියන්ට පින් පිණිස.

- උඩහමුල්ලේ පදිංචි වෛද්‍ය එස්. ආර්. සමරතුංග මහතා - පරලෝ සැපත් තම පියාණන්ට පින් පිණිස සහ මවට දීර්ඝායුෂ පැතීම පිණිස; වෛද්‍ය පද්මා සමරතුංග මහත්මිය - පරලෝ සැපත් තම දෙමාපියන්ට පින් පිණිස.

- නිලූ දිසානායක මහත්මිය - ධර්ම දානමය කුසලානිසංස පිණිස.

- කුලියාපිටියේ වෙසෙන වයෝවෘද්ධ සුභසිංහ මැණියන්ට චිර ජීවනය ප්‍රර්ථනා කර සිටිමු.

- පාදුක්ක ජයන්ති පාරේ පදිංචිව සිටි තරිඳු හසන්ත චන්ද්‍රසිරි පුතාට උතුම් නිවන් සැනසීම ලැබේවා.

දයකත්වය දුන් සැමට තෙරුවන් සරණින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වී ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් උතුම් නිවනින් සැනසීම උදා වේවා! යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සම්පාදක - 2018 මැදින් මස 24 වන ද.

ඒකායනො අයං, භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා,
සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය,
ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය,
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

ISBN 978-955-4877-03-0

